# Reguły ekologiczne

- Reguła Bergmana – im cieplejszy klimat, tym większa powierzchnia ciała w stosunku do jego masy; ułatwia to parowanie i termoregulację.
- Reguła Allena – im cieplejszy klimat, tym dłuższe są części odstające ciała.
- Reguła Glogera – im cieplejszy klimat i większe nasłonecznienie, tym ciemniejsza barwa skóry.
- Reguła Tompsona – związek między szerokością geograficzną, stopniem nawilżenia powietrza a szerokością nosa.

# Włosy

- Rasa żółta – przekrój włosa okrągły; włosy sztywne, wychodzą ze skóry pod kątem prostym.
- Rasa biała – włosy o przekroju owalnym, lekko falujące; wychodzą ze skóry pod małym kątem.
- Rasa czarna – włosy o przekroju nerkowatym, sprężynki; już w skórze są pokręcone.

# Trend sekularny i tempo zmian

Zjawisko trendu sekularnego (tendencja przemian). Ciąg długotrwały – ukierunkowane zmiany pewnych cech trwające przez kilka pokoleń, mimo krótkotrwałych fluktuacji. Dotyczą proporcji ciała: większy stopień leptotyzacji, wysmuklenie, poszerzanie się barków i zawężanie miednicy, spłaszczenie klatki piersiowej oraz długonożenie. Zmiany te mają również implikacje biomechaniczne istotne dla rehabilitacji i doboru ćwiczeń korygujących postawę.

Zjawisko akceleracji – przyspieszenie rozwoju: formowanie się cech następuje wcześniej.

Zjawisko retardacji (desakceleracji) – opóźnianie kształtowania się pewnych cech. Te dwa zjawiska charakteryzuje heterochronia – przesunięcie w czasie rozwoju cech.