

**OBSAH**

Seznam vybraných zkratk	7
<b>1 ÚVOD</b>	<b>10</b>
<b>2 PŘEHLED POZNATKŮ</b>	<b>13</b>
2.1 Životní styl a jeho vliv na zdraví	13
2.1.1 Životní styl	13
2.1.2 Zdraví	14
2.1.3 Důsledky nesprávného životního stylu	15
2.1.4 Zdravý životní styl	18
2.2 Pohybová aktivita	19
2.2.1 Vliv pohybové aktivity na tělesnou zdatnost	20
2.2.2 Význam pohybové aktivity pro prevenci některých chronických onemocnění	29
2.2.3 Vliv pohybové aktivity na variabilitu srdeční frekvence	33
2.2.4 Význam pohybové aktivity u žen středního věku	36
2.2.5 Adherence k pohybové aktivitě	38
2.3 Aerobik	42
2.3.1 Současné formy aerobiku	44
2.3.2 Intenzita zatížení v lekcích aerobiku	46
2.3.3 Stavba lekce aerobiku	47
2.3.4 Metody výuky choreografie	51
2.3.5 Odporové cvičení v lekcích aerobiku	52
<b>3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY</b>	<b>55</b>
<b>4 HYPOTÉZY</b>	<b>56</b>
<b>5 METODIKA</b>	<b>58</b>
5.1 Metodologický přístup	58
5.2 Sledovaný soubor	59
5.3 Organizace sběru dat	60
5.4 Diagnostické metody	61
5.4.1 Analýza tělesného složení	61
5.4.2 Zátěžové vyšetření	62
5.4.3 Vyšetření SA HRV	63
5.5 Pohybová intervence	64
5.5.1 Stavba lekce aerobiku	65

---

5.5.2	Hodnocení intenzity zatížení a adherence k programu.....	65
5.6	Monitorování habituální pohybové aktivity .....	66
5.7	Statistické zpracování dat .....	67
<b>6</b>	<b>VÝSLEDKY .....</b>	<b>69</b>
6.1	Vstupní a výstupní diagnostika.....	69
6.1.1	Analýza tělesného složení .....	69
6.1.2	Zátěžové vyšetření.....	75
6.1.3	Vyšetření SA HRV .....	78
6.2	Pohybová intervence experimentální skupiny .....	84
6.2.1	Intenzita zatížení.....	84
6.2.2	Adherence k pohybovému programu .....	86
6.3	Habituální pohybová aktivita.....	88
6.4	Diagnostika 6 měsíců po ukončení intervenčního programu.....	90
6.4.1	Analýza tělesného složení .....	90
6.4.2	Zátěžové vyšetření.....	93
6.4.3	Vyšetření SA HRV .....	93
<b>7</b>	<b>DISKUSE.....</b>	<b>97</b>
7.1	Limity studie .....	113
<b>8</b>	<b>ZÁVĚRY.....</b>	<b>114</b>
8.1	Vyjádření k hypotézám.....	117
<b>9</b>	<b>SOUHRN .....</b>	<b>118</b>
<b>10</b>	<b>SUMMARY .....</b>	<b>121</b>
<b>11</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>124</b>
<b>12</b>	<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>150</b>