

Obsah

1	Zdraví – životní styl – pohybová aktivita.....	5
1.1	Vymezení pojmů	5
1.2	Faktory životního stylu.....	7
1.2.1	Pohybová aktivita.....	7
1.2.2	Výživa a pitný režim	8
1.2.3	Socioekonomický status	9
1.2.4	Duševní pohoda a zdraví	10
1.3	Současný životní styl.....	10
2	Pohybová aktivita a její význam.....	12
2.1	Biologické změny související s pravidelnou pohybovou aktivitou	12
2.2	Význam pohybu během ontogeneze	15
2.3	Pohyb v prevenci.....	19
2.4	Pohybová inaktivita a nemoci.....	19
3	Zdatnost, tělesná zdatnost, zdravotně orientovaná zdatnost.....	23
3.1	Determinanty zdravotně orientované zdatnosti.....	24
3.1.1	Aerobní zdatnost.....	24
3.1.2	Tělesné složení	32
3.1.3	Svalová síla a vytrvalost.....	36
3.1.4	Flexibilita	38
3.2	Hodnocení zdravotně orientované zdatnosti	39
4	Výběr, řízení a monitorování pohybových aktivit	42
4.1	Kritéria výběru pohybového zatížení	42
4.1.1	Věk.....	42

4.1.2	Zdravotní stav.....	43
4.1.3	Očekávaný přínos pohybové aktivity	44
4.1.4	Sociální podmínky a vnější vlivy	44
4.1.5	Předchozí pohybová zkušenost.....	44
4.1.6	Psychologické faktory	45
4.1.7	Časový faktor	45
4.2	Základní charakteristiky pohybového zatížení	45
4.2.1	Intenzita pohybového zatížení	46
4.2.2	Objem pohybového zatížení	47
4.2.3	Frekvence.....	47
4.3	Monitorování pohybových aktivit.....	47
5	Obecná doporučení pro sestavování intervenčních pohybových programů	50
	Seznam tabulek.....	55
	Seznam obrázků.....	56
	Seznam použitých zkratk.....	57
	Literatura	59