

Obsah

Předmluva

9



1. Úvod

11



2. Zdravotní rizika obezity

13

- | | | |
|-----|---------------------------------|----|
| 2.1 | Příčiny obezity | 14 |
| 2.2 | Důsledky obezity | 15 |
| 2.3 | Měření hmotnosti | 16 |
| 2.4 | Měření tělesného tuku | 21 |
| 2.5 | Bazální a aktivní výdej energie | 25 |



3. Racionální strava

27

- | | | |
|-----|------------------------------------|----|
| 3.1 | Sacharidy | 28 |
| 3.2 | Tuky | 28 |
| 3.3 | Bílkoviny | 29 |
| 3.4 | Vitaminy, minerály a stopové prvky | 30 |
| 3.5 | Tekutiny | 39 |
| 3.6 | Diety? Ne, díky! | 40 |
| 3.7 | Výživové rady pro spalování tuků | 42 |
| 3.8 | Strava a vytrvalostní aktivity | 44 |



4. Nároky vytrvalostních aktivit 47

- | | | |
|-----|--------------------------------------|----|
| 4.1 | Fyzické nároky (pohybové schopnosti) | 48 |
| 4.2 | Psychosociální nároky | 52 |



5. Vytrvalostní cvičení 53

- | | | |
|-----|--------------------------|----|
| 5.1 | Druhy vytrvalosti | 54 |
| 5.2 | Zdroje energie | 57 |
| 5.3 | Zóny tepové frekvence | 59 |
| 5.4 | Tréninkové metody | 61 |
| 5.5 | Měření intenzity cvičení | 64 |



6. Nejvhodnější aktivity pro spalování tuků 67

- | | | |
|------|--------------------------------|-----|
| 6.1 | Volba vhodné pohybové aktivity | 68 |
| 6.2 | Běh | 70 |
| 6.3 | Plavání | 75 |
| 6.4 | Cyklistika | 77 |
| 6.5 | Inline bruslení | 79 |
| 6.6 | Běh na lyžích | 86 |
| 6.7 | Kondiční chůze | 88 |
| 6.8 | Aqua-jogging | 91 |
| 6.9 | SPINNING® | 95 |
| 6.10 | Turistika | 102 |



7. Aerobní trenažéry 107

- | | | |
|-----|----------------------------|-----|
| 7.1 | Trénink na běhátku | 108 |
| 7.2 | Veslařský trenažér | 109 |
| 7.3 | Krosový eliptický trenažér | 110 |
| 7.4 | Bicyklový ergometr | 111 |
| 7.5 | Stepper | 112 |



8. Měřiče tepové frekvence 113

- | | | |
|-----|--|-----|
| 8.1 | Variabilita tepové frekvence jako nový měřicí a kontrolní faktor při vytrvalostním cvičení | 115 |
| 8.2 | Typy měřičů tepové frekvence | 116 |



9. Sportovní oblečení 119

- | | | |
|-----|-------------------------------------|-----|
| 9.1 | Proč je sportovní oblečení nutností | 120 |
| 9.2 | Princip tří vrstev | 122 |



10. Tréninkové rady 123

- | | | |
|------|---|-----|
| 10.1 | Základy vytrvalostního tréninku | 124 |
| 10.2 | Zahřátí | 125 |
| 10.3 | Uklidnění | 129 |
| 10.4 | Křížový trénink – motivující alternativy pro spalování tuků | 131 |



11. Slovníček pojmů 133

