

Úvodem	9
1. Tělesná aktivita a zdraví	11
1.1. Životní styl - nejvýznamnější zdraví podmiňující faktor	11
1.2. Pohybová aktivita a autonomní nervový systém	14
1.3. Pohybová aktivita a nemoci	15
Onemocnění srdce, krevního oběhu a dýchacího systému	15
Ischemická choroba srdeční	15
Hypertenze	16
Periferní cévní onemocnění	16
Cévní mozková příhoda	16
Další onemocnění srdce, krevního oběhu a dýchacího systému	16
Metabolická onemocnění	17
Metabolický syndrom	17
Nadváha a obezita	17
Cukrovka (diabetes mellitus)	20
Osteoporóza	20
Nádorová onemocnění	21
1.4. Kvalita života	22
2. Posouzení tělesné hmotnosti a distribuce tělesného tuku	23
3. Program pohybové aktivity	25
3.1. Testování tělesné zdatnosti	26
Chodecký test	27
Harvardský step-test	28
Kaschův step-test	29
Testování svalové síly a vytrvalosti	29
Testování pružnosti těla	30
3.2. Rozcvičení a zklidnění po cvičení	31
Dynamické protahovací cvičení	32
Statické protahovací cvičení (strečink)	32
Protahovací cvičení I	33
Protahovací cvičení II	39
3.3. Hlavní část cvičení	44
Aerobní cvičení	45
Faktory ovlivňující energetický výdej při tělesném cvičení	45
Vyjádření intenzity zatížení v jednotkách klidového metabolismu (MET)	47
Vyjádření intenzity zatížení pomocí tepové frekvence	48
Měření tepové frekvence pohmatem	50
Měření srdeční frekvence pomocí srdečních monitorů	51
Odhad intenzity zatížení podle vnímaného úsilí	52
Sportovní aktivity vhodné pro aerobní trénink	52
Chůze a běh	53
Aerobik	62
Další cyklické sportovní aktivity	63
Acyklické sportovní aktivity	65
Posilovací cvičení	65
3.4. Cvičení pro zlepšení rovnováhy	74
3.5. Sportovní oblečení a sportovní obuv	78
4. Posouzení účinků pohybové aktivity pomocí zdravotních bodů	81
5. Příběhy osob, které chtěly změnit svůj životní styl	99
Závěrečné přání	105
Energické hodnoty potravin - tabulky	107