

Obsah

Úvod.....	7
Proč je vhodné udržovat a zvyšovat výkonnost dialyzovaných pacientů?	7
Jaký zdravotní prospěch má dialyzovaný a transplantovaný pacient z kondičního cvičení? Proč cvičit?	9
Co se rozumí pod pojmem kvalita života a jak s ní souvisí cvičení?	10
Má cvičení nějaká rizika?	10
Jak cvičit?.....	12
Aerobní trénink	14
Posilování	16
Pružnost, ohebnost, koordinace	17
Doplňkové aktivity.....	18
Sport pro dialyzované a transplantované pacienty	21
 Obrazová příloha s popisem cviků	22
Soubor A.....	22
Soubor B.....	28