

Obsah

Předmluva	11
Úvod	13
1. ZDRAVOTNÍ STAV ČESKÉ POPULACE	17
1.1 Demografické údaje	17
1.2 Kardiovaskulární onemocnění	19
1.3 Metabolická onemocnění	20
1.4 Onkologická onemocnění	26
2. PODPORA ZDRAVÍ A PREVENCE	31
2.1 Životní styl	32
2.2 Kvalita života	35
2.3 Vzdělávání a výchova v oblasti podpory zdraví	36
3. ZDRAVOTNÍ PŘÍNOS	
A RIZIKA POHYBOVÉ AKTIVITY	41
3.1 Adaptace organismu na tělesnou zátěž	44
3.2 Lékařské vyšetření, ukazatele hodnocení zdravotního stavu	47
4. POHYBOVÝ REŽIM, POHYBOVÁ AKTIVNOST,	
POHYBOVÁ AKTIVITA	57
4.1 Zásady pohybové aktivity	59
4.1.1 Druh	60
4.1.2 Objem	64
4.1.3 Intenzita	66
4.1.4 Frekvence	71
5. POHYBOVÁ AKTIVITA ŽEN	75
5.1 Somatická charakteristika ženského organismu	75
5.2 Pohybové aktivity ve vnitřním prostředí – indoorové pohybové aktivity	76
5.3 Pohybové aktivity ve venkovním prostředí – outdoorové pohybové aktivity	81

6. VLIV VYBRANÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT NA ZDRAVOTNÍ STAV ŽEN	89
6.1 Vliv šedesátiminutového cvičení na vybrané fyziologické a biochemické ukazatele mladých žen	91
6.2 Vliv dlouhodobého řízeného a krátkodobého individuálního pohybového programu na vybrané zdravotní ukazatele žen středního věku	104
6.3 Vliv edukace, dlouhodobého řízeného a dlouhodobého individuálního pohybového programu na vybrané zdravotní ukazatele a ukazatele kvality života žen seniorského věku	128
6.4 Outdoorové pohybové aktivity a kontaminace ovzduší.	145
7. SHRUTÍ VÝSLEDKŮ	153
8. ZÁVĚR	159
9. SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ	161
9.1 Seznam tabulek	161
9.2 Seznam obrázků	162
9.3 Seznam zkratk	162
9.4 Věcný rejstřík	163
10. PŘÍLOHY	169
10.1 Dotazníky	169
10.1.1 Vliv šedesátiminutového cvičení na vybrané fyziologické a biochemické ukazatele mladých žen	169
10.1.2 Vliv dlouhodobého řízeného pohybového programu a krátkodobého individuálního pohybového programu na vybrané zdravotní ukazatele žen středního	170
10.1.2.1 Řízený dlouhodobý program	170
10.1.2.2 Individuální krátkodobý program	171
10.1.3 Vliv dlouhodobého řízeného a dlouhodobého individuálního pohybového programu na vybrané zdravotní ukazatele a vybrané ukazatele kvality života žen seniorského věku	172

10.1.3.1	Vstupní dotazník k pohybové aktivitě a kvalitě života	172
10.1.3.2	Výstupní dotazník k pohybové aktivitě a kvalitě života	175
10.1.4	Outdoorové pohybové aktivity a kontaminované ovzduší.	178
10.2	Struktury cvičebních lekcí	180
10.2.1	Vliv šedesátiminutového cvičení na vybrané fyziologické a biochemické ukazatele mladých žen	180
10.2.1.1	Lekce aerobiku	180
10.2.1.2	Lekce steпаerobiku	181
10.2.1.3	Lekce kondiční kulturistiky.	182
10.2.1.4	Lekce kalanetiky	184
10.2.1.5	Lekce jógy	185
10.2.2	Vliv dlouhodobého řízeného a krátkodobého individuálního pohybového programu na vybrané zdravotní ukazatele žen středního věku	186
10.2.2.1	Struktura řízené lekce pětíměsíčního cvičení	186
10.2.2.2	Struktura řízené lekce desetíměsíčního cvičení.	187
10.2.2.3	Struktura individuální lekce dvouměsíčního cvičení	188
10.2.3	Vliv dlouhodobého řízeného pohybového programu a dlouhodobého individuálního pohybového programu na vybrané zdravotní ukazatele a vybrané ukazatele kvality života žen seniorského věku	188
10.2.3.1	Struktura řízených cvičebních lekcí.	188
10.2.3.2	Struktura individuálních cvičebních lekcí.	189