Obsah

Úvod 7

I TEORETICKÁ ČÁST 9

Zvláštnosti kondiční přípravy žen (*Václav Bunc*) 9
Rozdíly mezi ženami a muži 10
Zdatnost 12
Intenzita zatížení 16
Regenerace, pitný režim a zásady výživy 20
Hodnocení pohybové způsobilosti 23

Svalová zdatnost (*Viléma Novotná*) 25
Posouzení svalové zdatnosti 27
Trénink síly 28
Zásady pro tvorbu programu posilování 30

Flexibilita (*Viléma Novotná*) 32

Rozcvičení 37
Rozcvička (*Viléma Novotná*) 37

Pohybové aktivity zaměřené převážně na aerobní zdatnost (*Irena Čechovská*) 39
Chůze a pěší turistika 40
Běh 43
Zdravotní rizika chůze a běhu 46
Cyklistika a cykloturistika 47
Plavání a aqua-fitness 48
Běh na lyžích a lyžařská turistika 52
Inline bruslení 52
Sportovní hry 53
Aerobní trénink doma a ve fitness centru 54

Gymnastika (*Viléma Novotná*) 57
Programy gymnastiky 58
Pohybové školení 60
Držení těla 60
Rovnováha 61
Rytmická cvičení 62
Cvičení bez náčiní 63
Inventář pohybových činností 63
Gymnastické programy cvičení s hudbou 73

II PRAKTICKÁ CVIČENÍ 83

Základní cvičební postoje a polohy (*Viléma Novotná*) 83

Testování aerobní zdatnosti (*Václav Bunc*) 86

Testování svalové vzdatnosti (*Viléma Novotná*) *88*
Základní pohybové stereotypy 88
Svalová síla a svalová vytrvalost 90
Posouzení flexibility 96
Zkrácené svaly 98

Mobilizační cvičení (*Viléma Novotná*) 102

Rozcvička (*Viléma Novotná*) 110

Gymnastická cvičení (*Viléma Novotná*) 120
Cviky pro držení těla 120
Cviky pro ovlivňování rovnováhy 126
Cvičení zdravotní gymnastiky 128

Zásobník posilovacích cviků (*Viléma Novotná*) 133

Zásobník protahovacích cviků (*Viléma Novotná*) 153

Komplexní pohybové programy (*Viléma Novotná*) 175
Program 1 – ranní cvičení 175
Program 2 – kompenzační cvičení v zaměstnání 178
Program 3 – posilování svalstva pánevního dna 180
Program 4 – cvičení s overbalem 184
Program 5 – cvičení s gymbalem 188
Program 6 – cvičení se švihadlem 194
Program 7 – cvičení s tyčí 197
Program 8 – cvičení s aerobní tyčí 200
Program 9 – cvičení s malými činkami 202
Program 10 – cvičení s malými PET lahvemi 204
Program 11 – cvičení pro každý den – MiniFitGym 209
Program 12 – cvičení venku 218

Závěrečné doporučení 220

Literatura 222

Přílohy 224