

OBSAH

Seznam použitých zkratek	7
1 Úvod	8
2 Přehled poznatků	10
2.1 Vysoce intenzivní intervalový trénink	10
2.1.1 Rozdělení HIIT	11
2.2 Kardiorespirační a metabolická reakce na HIIT	14
2.3 Reakce autonomního nervového systému na HIIT	16
2.4 Reakce vybraných biochemických ukazatelů na HIIT	19
3 Cíle.....	23
4 Soubor článků	25
5 Diskuze.....	116
5.1 Kardiorespirační a metabolická reakce na HIIT	116
5.2 Reakce autonomního nervového systému na HIIT	119
5.3 Reakce vybraných biochemických ukazatelů na HIIT	122
5.4 Praktické aplikace poznatků.....	126
5.5 Směr další výzkumné činnosti autora	128
6 Závěry	130
7 Souhrn.....	131
8 Summary.....	132
9 Referenční seznam	133
10 Přílohy	143