

Obsah

Úvod.....	7
1. Syntéza poznatků.....	9
1. 1. Pojem zdraví.....	9
1. 2. Transkulturní pohled na pojem zdraví.....	17
1. 3. Příčinnost nemocí a faktory ovlivňující kvalitu zdraví.....	25
1. 4. Zdraví a životní prostředí.....	27
1. 4. 1. Fyzikální, chemické a biologické faktory životního prostředí.....	29
1. 4. 2. Sociální faktory a zdraví.....	30
1. 4. 3. Funkční zátěže a zdraví.....	31
1. 4. 3. 1. Tělesná zátěž	31
1. 4. 3. 2. Psychická a sociální zátěž	32
1. 5. Zdraví a životní podmínky.....	39
1. 5. 1. Zdraví, způsob života, životní styl	40
1. 5. 2. Komponenty individuálního způsobu života.....	46
1. 6. Adaptace organismu na zátěž.....	49
1. 6. 1. Druhy adaptačních mechanismů.....	50
1. 6. 2. Adaptace organismu na tělesnou zátěž.....	50
1. 6. 3. Výsledné efekty adaptace na tělesnou zátěž.....	51
1. 7. Funkční poruchy podpůrně pohybového systému.....	56
1. 7. 1. Funkční (neparetické) poruchy svalových funkcí.....	60
1. 7. 2. Problematika diagnostiky funkčních (neparetických)svalových poruch (hybných a posturálních funkcí).....	65
1. 8. Ischemická choroba srdeční	69
1. 8. 1. Reverzibilní - přechodná ischemie (angina pectoris).....	76
1. 8. 2. Irreversibilní ischemické poškození srdce (infarkt myokardu)	77

1. 8. 3. Rizikové faktory v etiologii vzniku chorob srdce a cév.....	78
1. 9. Léčba pohybem v prevenci a léčbě kardiovaskulárních chorob.....	80
1. 9. 1. Stanovení intenzity zátěže v programu pohybové aktivity....	84
1. 9. 2. Čas (time), doba pohybové aktivity.....	89
1. 9. 3. Frekvence pohybové aktivity.....	92
1. 9. 4. Typ pohybové aktivity (druh pohybové aktivity).....	93
1. 9. 5. Komplexnost pohybové aktivity.....	95
1. 9. 6. Programy pohybové aktivity v prevenci a léčbě kardiovaskulárních chorob.....	96
1. 10. Chůze a její využití v programu pohybové aktivity u zdravotně oslabených osob středního a staršího věku.....	101
1. 10. 1. Chůze a zatížení podpůrně pohybového systému.....	101
1. 10. 2. Chůze a intenzita tělesné zátěže	107
1. 10. 3. Chůze a psychika.....	113
1. 10. 4. Programy chůze v léčbě a prevenci ischemické choroby.....	115
1. 11. Stručné závěry k syntéze poznatků - teoretická východiska výzkumu.....	118
2. Cíle, úkoly výzkumu, hypotézy.....	122
2. 1. Vymezení výzkumných problémů.....	122
2. 2. Cíle a úkoly výzkumu, výzkumné otázky, hypotézy.....	124
2. 3. Systémové pojetí problematiky výzkumu.....	131
2. 4. Proměnné	134
2. 5. Uvažované kauzální vztahy mezi proměnnými.....	138
3. Metodika výzkumu.....	139
3. 1. Výzkumné metody v systémovém pojetí	139
3. 2. Použité výzkumné techniky pro exploraci údajů, volba ukazatelů...	140
3. 3. Volba ukazatelů, velikost vzorku, organizace výzkumu.....	143
3. 4. Způsob zpracování informací (informační subsystém)	148
3. 5. Materiální, finanční a kádrové zajištění projektu.....	150
3. 6. Časový plán realizace projektu.....	151
4. Výsledky a diskuse	151
4. 1. Výzkumný úkol 1.....	151

4. 1. 1. Výzkumný vzorek a jeho charakteristika.....	151
4. 1. 2. Základní somatometrická charakteristika souboru.....	153
4. 1. 3. Charakteristika životního stylu probandů.....	156
4. 1. 4. 1. Faktory profesní faktory.....	156
4. 1. 3. 2. Mimoprofesionální pohybová aktivita	160
4. 1. 3. 3. Stravovací návyky.....	167
4. 1. 3. 4. Autoagresivní návyky.....	171
4. 1. 4. Subjektivní pocity zdraví, tělesné a psychické kondice.....	176
4. 2. Výzkumný úkol 2	181
4. 2. 1. Výzkumný úkol 2. 1.....	187
4. 2. 1. 1. Svalové skupiny s tendencí ke vzniku svalového zkrácení	188
4. 2. 1. 2. Svalové skupiny s tendencí k oslabení, poruchy základních hybných stereotypů	199
4. 2. 1. 3. Svalové dysbalance a syndromy.....	207
4. 2. 2. Výzkumný úkol 2. 2.	216
4. 2. 2. 1. Kvalita postury ve frontální rovině	217
4. 2. 2. 2. Kvalita postury v mediální rovině	226
4. 2. 2. 3. Celková statika těla.....	233
4. 2. 2. 4. Varianty základních typů držení těla a poruchy statiky těla.....	238
4. 2. 3. Výzkumný úkol 2. 3 Bolestivost podpůrně pohybového systému.....	243
4. 3. Výzkumný úkol 3 Adaptace na tělesnou zátěž	261
4. 3. 1. Výzkumný úkol 3. 1.	263
4. 3. 1. 1. Tělesná výška, hmotnost body mass index	

	(BMI), pre – post léčebného programu..	265
4. 3. 1. 2.	Adaptace na tělesnou zátěž - tepová frekvence..	271
4. 3. 1. 3.	Adaptace na tělesnou zátěž - rychlost chůze ...	276
4. 3. 1. 4.	Odhad příjmu (spotřeby) kyslíku a energetického výdeje	283
4. 3. 1. 5.	Změny krevního tlaku	291
4. 3. 2.	Výzkumný úkol 3. 2. Změny subjektivní kvality zdraví	297
4. 3. 2. 1.	Subjektivní pocit kvality sebepercepce kvality celkového zdraví - tělesné kondice - psychické kondice.....	299
4. 3. 2. 2.	Vzájemný vztah kvality sebepercepce celkového zdraví – tělesné kondice – psychické kondice...	300
4. 3. 2. 3.	Změny kvality celkového zdraví, tělesné a psychické kondice pre- post léčebného pobytu..	303
4. 4.	Nástin praktické aplikace programů tělocvičné aktivity v Priessnitzových léčebných lázních	307
5.	Závěry	309
6.	Souhrn	315
7.	Summary	321
8.	Referenční seznam	327
9.	Seznam příloh – díl 2	359