

OBSAH

Předmluva k českému překladu	5
Úvod	7
Kapitola 1 CHARAKTERISTIKA EUROFITTESTU PRO DOSPĚLÉ	8
Cíl a úkoly	8
Účel	8
Pro koho je test určen	8
Zaměření a obsah	8
Základní pojetí	9
Tělesná aktivita a zdatnost	10
Tělesná zdatnost a podpora zdraví	10
Kapitola 2 VÝCHODISKA	11
Historické pozadí Eurofittestu	11
Potřeba testové baterie pro zdravotně orientovanou tělesnou zdatnost dospělých	11
Tělesná aktivita a prostředí	12
Kapitola 3 ZDRAVOTNÍ A FUNKČNÍ PŘÍNOS TĚLESNÉ AKTIVITY A ZDATNOSTI	13
Funkční a ochranný vliv tělesné aktivity a tréninku	14
Tělesná zdatnost a zdraví	16
Kapitola 4 SLOŽKY EUROFITTESTU PRO DOSPĚLÉ	18
Aerobní zdatnost	18
Svalově kosterní zdatnost	18
Motorická zdatnost	18
Stavba a složení těla	19
Tělesná aktivita a zdravotní stav	19
Kapitola 5 HODNOCENÍ TESTŮ ZDATNOSTI	20
Kritéria pro Eurofittest	20
Interpretace výsledků testování	20
Použití populačních norem	20
Normy s kritériem	20
Kritéria pro aerobní zdatnost	20
Kapitola 6 BATERIE EUROFITTESTU PRO DOSPĚLÉ	23
Testová baterie	23
Podmínky testování	24
Hodnocení testových výsledků	25
POPIS TESTŮ A MĚŘENÍ	25
Testy 1. priority	25
Aerobní zdatnost	25
Svalově kosterní zdatnost	34
Motorická zdatnost	38
Testy 2. priority	40

Svalově kosterní zdatnost	40
Testy 3. priority	44
Svalově kosterní zdatnost	44
Motorická zdatnost	45
ANTROPOMETRIE - SLOŽENÍ TĚLA	47
Kapitola 7 HODNOCENÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU	51
TABULKY	53

