

# Obsah

## Předmluva

9

## 1. Úvod

11



## 2. Zdravotní rizika obezity

13

- 2.1 Příčiny obezity 14
- 2.2 Důsledky obezity 15
- 2.3 Měření hmotnosti 16
- 2.4 Měření tělesného tuku 21
- 2.5 Bazální a aktivní výdej energie 25



## 3. Racionální strava

27

- 3.1 Sacharidy 28
- 3.2 Tuky 28
- 3.3 Bílkoviny 29
- 3.4 Vitaminy, minerály a stopové prvky 30
- 3.5 Tekutiny 39
- 3.6 Diety? Ne, díky! 40
- 3.7 Výživové rady pro spalování tuků 42
- 3.8 Strava a vytrvalostní aktivity 44





## 4. Nároky vytrvalostních aktivit 47

- 4.1 Fyzické nároky (pohybové schopnosti) 48
- 4.2 Psychosociální nároky 52



## 5. Vytrvalostní cvičení 53

- 5.1 Druhy vytrvalosti 54
- 5.2 Zdroje energie 57
- 5.3 Zóny tepové frekvence 59
- 5.4 Tréninkové metody 61
- 5.5 Měření intenzity cvičení 64



## 6. Nejvhodnější aktivity pro spalování tuků 67

- 6.1 Volba vhodné pohybové aktivity 68
- 6.2 Běh 70
- 6.3 Plavání 75
- 6.4 Cyklistika 77
- 6.5 Inline bruslení 79
- 6.6 Běh na lyžích 86
- 6.7 Kondiční chůze 88
- 6.8 Aqua-jogging 91
- 6.9 SPINNING® 95
- 6.10 Turistika 102



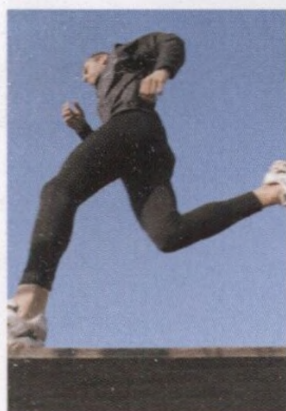
## 7. Aerobní trenažéry 107

- 7.1 Trénink na běhátku 108
- 7.2 Veslařský trenažér 109
- 7.3 Krosový eliptický trenažér 110
- 7.4 Bicyklový ergometr 111
- 7.5 Stepper 112



## 8. Měřiče tepové frekvence 113

- 8.1 Variabilita tepové frekvence jako nový měřicí a kontrolní faktor při vytrvalostním cvičení 115
- 8.2 Typy měřičů tepové frekvence 116



## 9. Sportovní oblečení 119

- 9.1 Proč je sportovní oblečení nutností 120
- 9.2 Princip tří vrstev 122



## 10. Tréninkové rady 123

- 10.1 Základy vytrvalostního tréninku 124
- 10.2 Zahřátí 125
- 10.3 Uklidnění 129
- 10.4 Křížový trénink – motivující alternativy pro spalování tuků 131



## 11. Slovníček pojmů 133

