

Obsah

Úvod	7
I TEORETICKÁ ČÁST	
Zvláštnosti kondiční přípravy žen (<i>Václav Bunc</i>)	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 (<i>Viléma Novotná</i>)	25
Posouzení svalové zdatnosti	27
Trénink síly	28
Zásady pro tvorbu programu posilování	30
Flexibilita (<i>Viléma Novotná</i>)	32
Rozviciení	37
Rozvicička (<i>Viléma Novotná</i>)	37
Pohybové aktivity zaměřené převážně na aerobní zdatnost (<i>Irena Čechovská</i>)	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 (<i>Viléma Novotná</i>)	57
Programy gymnastiky	58
Pohybové školení	60
Držení těla	60
Rovnováha	61
Rytická cvičení	62
Cvičení bez náčiní	63
Inventář pohybových činností	63
Gymnastické programy cvičení s hudbou	73

II PRAKTIČKÁ 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
Rozcvíčka [Viléma Novotná]	110
Gymnastická cvičení [Viléma Novotná]	120
Cviki pro držení těla	120
Cviki 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