

## Obsah

1. Úvod.....	7
2. Historie využívání výšky ve sportovním tréninku /J. Suchý/.....	9
3. Nadmořská výška /J. Suchý, J. Heller/ .....	16
4. Fyziologické aspekty vlivu výšky na organismus /J. Heller, J. Suchý/.....	20
5. Fáze a průběh aklimatizace /J. Suchý, J. Dovalil/.....	33
6. Reaklimatizace /J. Dovalil, J. Suchý/.....	36
7. Varianty využívání vyšší nadmořské výšky /J. Suchý/ .....	39
Kyslíkové stany, domy a barokomory.....	41
Hypoxické masky .....	43
Přerušovaný hypoxický trénink .....	44
Střídání pobytu v umělém hypoxickém režimu a přirozené vyšší nadmořské výšce .....	45
Bydlet nahoře a trénovat dole, nebo bydlet dole a trénovat nahoře? .....	45
8. Specifika sportovního tréninku s využitím vyšší nadmořské výšky /J. Suchý, J. Dovalil/ .....	47
Plánování tréninku za využití hypoxického prostředí .....	48
Stavba tréninku pro třítydenní pobyt i trénink v přirozené vyšší nadmořské výšce .....	49
Kratší varianty pobytu (tréninku) ve vyšší nadmořské výšce.....	50
Stavba tréninku za využití pobytu v uměle navozeném hypoxickém prostředí .....	51
9. Kontrola průběhu aklimatizace na vyšší nadmořskou výšku /V. Bunc/.....	53
10. Výživa a pitný režim /J. Pernica/ .....	59
11. Psychologické aspekty pobytu a tréninku ve výšce /J. Pernica/ .....	64
12. Zdravotní aspekty pobytu a tréninku ve výšce /J. Suchý, J. Heller/ .....	69
13. Souhrnná doporučení /J. Suchý, J. Dovalil/.....	73
14. Základní doporučená literatura – česká a slovenská.....	77
15. Základní doporučená literatura – zahraniční.....	80
16. Seznam zkratk .....	86