

# Obsah

Úvod .....	7
Co je to kardiofitness, co nám umožňuje a co nám nabízí .....	8
Kardiofitness a správné držení těla .....	9
Pohybové řetězce a kardiofitness aktivity .....	12
Desatero pro kardiofitness .....	15
Lidské tělo a kardiofitness aktivity očima lékařů .....	16
Zdravotní význam fyzické aktivity .....	16
Pohybový aparát .....	18
Fyziologie zátěže aneb adaptace organismu na fyzickou zátěž .....	26
Svalové přetížení a přetrénování .....	30
Výživa a pitný režim .....	30
Zdravotní a věková omezení při kardiofitness aktivitách .....	36
Civilizační onemocnění a zdravotní omezení .....	36
Věková omezení .....	39
Formy aktivit v oblasti kardiofitness .....	42
Nordic walking – severská chůze .....	42
Orbitrek – krosový eliptický trenažér .....	62
Stacionární kolo .....	72
Veslařský trenažér .....	87
Stepper a běžecký trenažér .....	107
Doporučení pro vybavení kardiofitness sálu .....	112
Strečink a kardiofitness cvičení .....	114
Dechová cvičení .....	114
Strečink .....	116
Kondiční posilování jako nezbytný doplněk kardiofitness .....	130
Kompenzační posilovací cvičení .....	130
Kondiční posilování doma .....	132
Posilování ve fitcentru .....	159

Základy kardiofitness tréninku .....	166
Vytrvalost – zdatnost .....	166
Kardiofitness a krytí energie .....	166
Plánování a řízení tréninku – tréninková pásma .....	167
Kontrola kardiofitness pomocí sporttesteru .....	169
Tréninkové metody .....	170
Tréninkové dávky a regenerace .....	171
Zvláštnosti kardiofitness tréninku podle věku a pohlaví .....	172
První pomoc při kardiofitness aktivitách .....	174
Neodkladná resuscitace .....	174
Náhle stavy ohrožující život při kardiofitness .....	176
Nejčastější úrazy .....	178
Lékárnička .....	179
Vzdělávací systém v oblasti kardiofitness .....	181
Základní stupeň školení .....	181
Vzdělávací kurzy .....	182
Kongresy, workshopy, kulaté stoly, akce .....	183
Kardiofitness ve školách, sportovních klubech a fitcentrech .....	183
Slovníček pojmů .....	185
Literatura .....	187