

Obsah

Úvod.....	5
1 Kardiotrénink.....	6
2 Zdravotní aspekty prováděných aktivit.....	8
3 Pohybový aparát	9
3.1 Fyziologické změny při zátěži	10
4 Optimální intenzita zatížení	11
4.1 Zásady zatěžování.....	12
5 Body mass index – BMI.....	14
5.1 BMI a jeho výpočet	14
6 Monitor srdeční frekvence	15
7 Přístroje pro kardiotrénink.....	16
7.1 Běžecký trenažer	16
7.2 Orbitrek – eliptický trenažer	19
7.3 Stacionární kola	22
7.4 Veslařský trenažer	25
8 Kondiční programy.....	29
9 Rozcvičení.....	31
10 Zásady pro posilování	32
10.1 Zásady pro tvorbu posilovacích programů.....	32
10.2 Kondiční kruhový trénink.....	41
11 Zumba fitness.....	49
11.1 Co je program zumba	49
11.2 Zumba a její historie.....	49
11.3 Je zumba také pro mě?	50
11.4 Charakteristika programu	51
11.5 Přínosy zumba lekcí.....	53

11.6	Na co si dát pozor.....	54
11.7	Průběh lekce.....	57
11.8	Další druhy zumba lekcí.....	66
12	Step aerobik.....	68
12.1	Charakteristika step aerobiku.....	68
12.2	Historie.....	68
12.3	Pro koho jsou lekce vhodné.....	69
12.4	Charakteristika step aerobiku.....	70
12.5	Přínosy step aerobiku.....	71
12.6	Na co si dát pozor.....	72
12.7	Průběh lekce.....	78
12.8	Jednotlivé druhy step aerobiku.....	83
13	Power jóga.....	85
13.1	Co je power jóga.....	85
13.2	Historie.....	85
13.3	Power jóga ano, či ne?.....	87
13.4	Základní principy power jógy.....	89
13.5	Přínosy power jógy.....	92
13.6	Čemu věnovat pozornost.....	94
13.7	Průběh lekce.....	95
13.8	Další druhy jógy.....	104
14	Výživa.....	106
15	Pitný režim.....	108
	Závěr.....	109
	Literatura.....	110