

# OBSAH

Úvod	3
Proč tato publikace vznikla	4
V čem je přínos pohybové aktivity	5
Co udělat úplně na začátku	6
Jak lidský organismus reaguje na zatěžování	9
Jak vytvořit nejvhodnější pohybový program	14
Na co se při cvičení zaměřit	24
Jak můžete sami kontrolovat efekt cvičení	31
Jak začít a co dál	40
Na co byste měli při své aktivitě pamatovat	45
Výživa a cvičení	48
Jak účinně snižovat tělesnou hmotnost	54
Jak používat přístroje k měření tepové frekvence	58
Současný stav a možnosti v AČR	61
Seznam použité literatury	63
Příloha	67