

OBSAH

Předmluva k českému překladu	5
Úvod	7
Kapitola 1 CHARAKTERISTIKA EUROFITTESTU PRO DOSPĚLÉ	8
Cíl a úkoly	8
Účel	8
Pro koho je test určen	8
Zaměření a obsah	8
Základní pojetí	9
Tělesná aktivita a zdatnost	10
Tělesná zdatnost a podpora zdraví	10
Kapitola 2 VÝCHODISKA	11
Historické pozadí Eurofittestu	11
Potřeba testové baterie pro zdravotně orientovanou tělesnou zdatnost dospělých	11
Tělesná aktivita a prostředí	12
Kapitola 3 ZDRAVOTNÍ A FUNKČNÍ PŘÍNOS TĚLESNÉ AKTIVITY A ZDATNOSTI	13
Funkční a ochranný vliv tělesné aktivity a tréninku	14
Tělesná zdatnost a zdraví	16
Kapitola 4 SLOŽKY EUROFITTESTU PRO DOSPĚLÉ	18
Aerobní zdatnost	18
Svalově kosterní zdatnost	18
Motorická zdatnost	18
Stavba a složení těla	19
Tělesná aktivita a zdravotní stav	19
Kapitola 5 HODNOCENÍ TESTŮ ZDATNOSTI	20
Kritéria pro Eurofittest	20
Interpretace výsledků testování	20
Použití populačních norem	20
Normy s kritériem	20
Kritéria pro aerobní zdatnost	20
Kapitola 6 BATERIE EUROFITTESTU PRO DOSPĚLÉ	23
Testová baterie	23
Podmínky testování	24
Hodnocení testových výsledků	25
POPIS TESTŮ A MĚŘENÍ	25
Testy 1. priority	25
Aerobní zdatnost	25
Svalově kosterní zdatnost	34
Motorická zdatnost	38
Testy 2. priority	40