

# OBSAH

1. Úvod .....	4
2. Rekreologie .....	5
3. Rekreace .....	7
3.1. Druhy rekreace .....	9
3.2. Pohybová a tělocvičná rekreace .....	12
3.3. Determinanty rekreace .....	14
4. Životní styl a rekreace .....	17
4.1. Faktory životního stylu .....	19
4.2. Práce a životní styl .....	21
4.3. Volný čas a životní styl .....	25
4.4. Zdraví a životní styl .....	26
4.5. Způsoby zjišťování životního stylu .....	27
5. Volný čas a rekreace .....	29
5.1. Přístupy k chápání volného času .....	31
5.2. Teorie volnočasového chování .....	34
5.3. Aktivity volného času .....	37
5.4. Pohybové aktivity volného času .....	42
5.5. Faktory působící na pohybovou aktivitu .....	46
5.5.1. Vnitřní faktory .....	47
5.5.2. Vnější faktory .....	51
6. Pohybová aktivita a rekreace .....	57
6.1. Zatížení a pohybová aktivita .....	57
6.2. Pravidelná pohybová aktivita, pohybový režim .....	59
6.3. Pohybový program .....	62
6.4. Adherence k pohybovému programu .....	67
7. Institucionální zabezpečení rekreace .....	72
8. Použitá literatura .....	75