

Obsah II. části

Úvod.....	6
I. Část obecná.....	7
1 Biologické základy zdravotní TV (Matouš, Matoušová)	7
1. 1 Reakce a adaptace organismu	8
1. 2 Pohybové činnosti a reakce organismu na ně (Kyrlová)	10
1. 3 Fyziologická odezva organismu na dynamické činnosti	12
1. 4 Únava	14
1. 5 Regenerace (Adamírová, Matoušová)	15
1. 5. 1 Regenerační prostředky	17
1. 6 Výživa	21
1. 7 Věková období - jejich zvláštnosti a patogeneze.....	24
1. 7. 1 Růst a vývoj v mládí.....	25
1. 7. 2 Dospělost.....	31
1. 7. 3 Stáří	32
II. Část speciální.....	35
1 Oslabení hybného systému (Matoušová)	35
1. 1 Prevence vertebrogenních obtíží a některých změn na hybném systému	41
1. 2 Využití teoretických poznatků ve vyrovnávacím procesu zdravotní TV	44
1. 3 Všeobecné metodické zásady pro využití pohybového režimu při oslabení hybného systému	46
1. 4 Protahování zkrácených svalů	47
1. 5 Posilování ochablých svalů	52
Cvičební jednotka při vyrovnávání vadného držení těla (Osvaldová) ..	55
2 Oslabení respiračního systému (Matoušová).....	62
2. 1 Poruchy dýchacího systému a možnosti jejich ovlivnění	64
2. 2 Shrnující zásady pro uplatnění pohybového režimu pro osoby s respiračním oslabením	67
Cvičební jednotka pro astmatiky.....	68
3 Srdečně cévní systém a jeho oslabení (Adamírová, Kyrlová, Matouš)	74
3. 1 Hlavní příznaky při srdečně cévních onemocněních.....	75
3. 2 Stručná charakteristika některých chorob	77
3. 3 Sledování intenzity zatížení	84
3. 4 Pohybový režim a jeho součásti	87

	3. 5 Všeobecná shrnující doporučení pro uplatnění pohybové aktivity	88
	3. 6 Cvičební jednotky pro kardiaky	90
	4 Metabolické poruchy a pohybová aktivita (Adamírová, Matouš, Matoušová, Osvaldová, Kyralová)	98
26.	4. 1 Obezita a zásady pohybového režimu	98
	4. 1. 1 Žena a obezita	99
	4. 1. 2 Ukazatele obezity a její projevy	100
	4. 1. 3 Ovlivňování obezity	102
	4. 1. 4 Doporučované pohybové aktivity	104
	4. 1. 5 Prevence obezity	106
	Cvičební jednotka pro otělé (Osvaldová)	107
27.	4. 2 Cukrovka	115
	Cvičební jednotka pro diabetiky (Matoušová)	119
	5 Oslabení zažívacího ústrojí (Kyralová)	126
	5. 1 Pohybová aktivita při oslabení zažívacího ústrojí	128
29.	6 Žena a gynekologická oslabení (Adamírová, Kyralová)	130
	6. 1 Stručná charakteristika gynekologických oslabení a možnosti jejich ovlivnění	132
	6. 2 Doba těhotenství a některé zásady pro uplatnění pohybového režimu	134
	6. 3 Šestinedělí	134
	6. 4 Obecné hygienické zásady, prevence a pohybový režim	135
	Cviky pro aktivaci a posilování dna pánevního a svěračů (Matoušová)	136
28.	7 Oslabení nervová a neuropsychická (Matoušová, Kyralová)	140
	7. 1 Velmi stručná charakteristika některých onemocnění	140
	7. 1. 1 Nervová oslabení	141
	7. 1. 2 Psychické choroby	142
	7. 1. 3 Neuropsychická oslabení	143
	7. 2 Zdůraznění některých zásad tělovýchovného procesu	144
	7. 2. 1 Neuropsychická oslabení a některé zásady TV procesu	147
	8 Oslabení smyslů (Matoušová)	148
	8. 1 Poruchy zraku	149
	8. 2 Poruchy sluchu	151
	8. 3 Poruchy řeči	153
	Cvičební jednotka pro slabozraké	155
30.	9 Zdravotní TV starších osob (Kyralová)	161
	Cvičební jednotka pro starší cvičenky (Matoušová)	164
	Literatura	174