

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>v</b>
<b>1. Cvičení</b>	<b>1</b>
<b>Základní poznatky z anatomie a fyziologie</b>	<b>1</b>
<b>K samotnému cvičení</b>	<b>2</b>
<b>A v praxi</b>	<b>3</b>
<b>2. Vhodné vybavení pro domácí posilovny</b>	<b>5</b>
<b>Aerobní zóna</b>	<b>5</b>
Rotopedy	5
Ergometry	7
Cyklotrenažéry	11
Crossové treňažéry	11
Běžecské pásy	13
Veslovací treňažéry	17
<b>Silová zóna</b>	<b>18</b>
Multifunkční posilovací věže	18
Multifunkční posilovací lavice	20
Silový treňažér	22
<b>Jakým způsobem postupovat při nákupu vybavení domácí posilovny</b>	<b>22</b>
Volba vhodné značky treňažeru	22
Volba kvalitního posilovacího zařízení nebo treňažeru	23
<b>3. Dispoziční řešení domácích posiloven</b>	<b>25</b>
Proveditelnost technického řešení stavebních úprav	26
<b>Umístění cvičebního stroje v místnostech rodinného domu</b>	<b>30</b>
Cvičební stroje v obývacím pokoji	32
Cvičební stroje v ložnici	32
Cvičební stroje v zimní zahradě	35
<b>Posilovna jako samostatná místnost</b>	<b>36</b>
Posilovna v klidové zóně s návazností na ložnici	38
Posilovna ve společenské zóně s návazností na relaxační a sportovní aktivity	41
Posilovna v samostatné místnosti ve sklepních nebo podkrovních prostorách rodinného domu	41
<b>Posilovna v samostatném objektu s návazností na saunu (a ostatní sportovní a relaxační aktivity)</b>	<b>46</b>

<b>4. Vodní doprovodné provozy domácích posiloven</b>	<b>51</b>
<b>Výběr provozů a zařízení vodní zóny posilovny</b>	<b>52</b>
Parní lázeň	52
Sauna	54
Ochlazovací místnost	57
Odpočívárna	57
Infrasauna	57
Solná lázeň	59
Hydromasážní bazénky	59
Hygienické zázemí	66
<b>Technické a technologické vybavení</b>	<b>69</b>
<b>5. Stavební úpravy spojené se stavbou domácí posilovny</b>	<b>71</b>
<b>Podlahy</b>	<b>71</b>
Speciální podlahy pro posilovny	72
<b>Stěny a stropy</b>	<b>78</b>
<b>Nátěry stěn a stropů</b>	<b>79</b>
<b>Obklady a dlažby</b>	<b>80</b>
<b>Zrcadlové stěny</b>	<b>81</b>
<b>6. Vytápění a větrání domácích posiloven</b>	<b>83</b>
<b>Tepelná bilance člověka</b>	<b>83</b>
<b>Parametry vnitřního mikroklimatu</b>	<b>86</b>
Vnitřní teplota	86
Výměna vzduchu	86
<b>Vytápění</b>	<b>87</b>
<b>Větrání</b>	<b>89</b>
<b>Chlazení</b>	<b>91</b>
<b>Literatura</b>	<b>92</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>93</b>
<b>Slovo o autorech</b>	<b>96</b>
<b>Barevná příloha</b>	<b>97</b>