

	strana
Obsah	3
Seznam studijní literatury	4
1. Úvod	7
2. Hygiena tělesné výchovy a její úkoly	10
3. Hygiena prostředí pro sport a rekreaci	18
4. Epidemiologie v tělesné výchově	45
5. Hygiena výživy	61
6. Hygiena tělesné výchovy dětí a dorostu	99
7. Osobní hygiena	113
7.1 Péče o tělo	113
7.2 Sexuální hygiena	123
7.3 Denní režim	134
7.4 Negativní jevy v životosprávě sportovce	150
8. Hygiena tělesné výchovy ženy	167
9. Hygiena tělesné výchovy osob středního a staršího věku	173
10. Regenerace sil sportovce	180
11. Hygiena tréninku a závodění	209
12. Speciální hygiena jednotlivých sportů	217
13. Hygiena turistiky	242