

OBSAH

| | |
|---|----|
| <i>Co je rekreace?</i> | 5 |
| Úvodem o práci, pohodlí a rekreaci | 5 |
| Nejde o legraci, nýbrž... | 5 |
| Uštváný císař pod Tatrami | 6 |
| Bída a lesk rekreace středověku | 7 |
| Znovuzrození velkoměst | 8 |
| Chatař z rodu filosofů | 10 |
| Sedíme jako ústřice vsazeni do svých pracovních židlí | 12 |
| Těžkosti je třeba překonávat | 13 |
| Dobře žít, pracovat a odpočívat | 15 |
| <i>Volný čas a rekreace</i> | 16 |
| Rekreace a pseudorekreace | 16 |
| Měřítko společenského bohatství | 17 |
| Mám volný čas, když nemám čas? | 18 |
| Paleta volného času | 20 |
| Ubývá nám pohybu | 21 |
| Jednostranná zátěž a mnohostranné pohodlí | 23 |
| Denaturace práce a života | 24 |
| Chvat a hluk, shon a shluk | 24 |
| Monotonie | 25 |
| Umění rekreace je, když... | 26 |
| Životní styl | 27 |
| Organizační základna pohybové rekreace | 29 |
| <i>Vědeckotechnický pokrok a zdraví člověka</i> | 32 |
| Existují civilizační choroby? | 32 |
| Co namísto moru? | 33 |
| Srdce je sval | 35 |
| A narvané nervy | 38 |
| Stokrát nic... | 38 |
| Regulátor bdělosti aneb svaly vedou k nervům | 40 |
| Poplachová reakce | 41 |
| Námahová adaptabilita a zdraví | 42 |
| Zdatnost a květnaté podušky blaha | 45 |

| | |
|--|-----|
| <i>Pohybová rekreace</i> | 47 |
| Terč pohybové rekreace | 47 |
| Srdce nemůže běžet naprázdno | 48 |
| Vzduch objímá celý svět | 49 |
| Kůže a opalování | 51 |
| Vedro a dusno | 53 |
| Děšť budiž pochválen | 55 |
| Spokojený víkend | 55 |
| Pondělková patologie | 56 |
| Kolik energie dokážeme utratit | 57 |
| Cesta k srdci vede žaludkem | 60 |
| Po staru se žít nedá | 62 |
| <i>Prostředky a formy pohybové rekreace</i> | 64 |
| Odkud se vzaly? | 64 |
| Časové parametry rekreace | 65 |
| Chůze a pěší turistika | 66 |
| Orientační sport | 70 |
| Běh pro zdraví | 74 |
| Jezdíte na kole? | 80 |
| Hory, lyže, sníh | 84 |
| Rekreace u vody a na vodě | 91 |
| Domácí gymnastika aneb každý sval chce své | 97 |
| Sport a hry jako rekreační aktivity | 116 |
| Pracovní rekreace | 119 |
| Kulturní rekreace a pohyb | 120 |
| Rekreační prostředí | 121 |
| Aklimatizace | 125 |
| <i>Kritéria tělesné zdatnosti</i> | 127 |
| Tělesná váha | 128 |
| Step-test | 130 |
| Stupínková ergometrie | 132 |
| Zjištění tepové kyslíku a maximální energetické výměny | 134 |
| Terénní testy zdatnosti | 137 |
| Motorické testy | 138 |
| Test tělesné kondice rodin | 141 |
| Test tělesné kondice dospělých | 147 |
| <i>Slovo závěrem</i> | 153 |

