

OBSAH

1. METABOLISMUS (J. Vránová)	3
2. VNITŘNÍ PROSTŘEDÍ (J. Vránová)	11
3. KREVŇÍ OBĚH (S. Bartůňková)	19
4. DÝCHACÍ SYSTÉM (S. Bartůňková)	26
5. EXKRECE (S. Bartůňková)	37
6. TERMOREGULACE (S. Bartůňková)	41
7. AKTIVNÍ A PASIVNÍ POHYBOVÝ SYSTÉM (J. Melichna)	46
8. NEUROHUMORÁLNÍ REGULACE (L. Havlíčková)	69
9. POHYBOVÉ SCHOPNOSTI (L. Havlíčková)	77
10. PŘÍPRAVA ORGANISMU K POHYBOVÉ ČINNOSTI (J. Vránová)	84
11. SPORTOVNÍ TRÉNINK (J. Melichna)	88
12. ÚNAVA A ZOTAVENÍ (L. Havlíčková)	113
13. SEXUÁLNÍ DIFERENCIACE CVIČENÍ (L. Havlíčková)	119
14. VĚKOVÁ DIFERENCIACE CVIČENÍ (L. Havlíčková)	122
15. VÝŽIVA A SLOŽENÍ TĚLA (R. Dlouhá)	128
16. TRÁVENÍ A METABOLISMUS JATER (J. Melichna)	144
17. PITNÝ REŽIM (P. Šrámek)	153
18. VLIV ZEVNÍHO PROSTŘEDÍ NA VÝKONNOST (S. Bartůňková)	158
19. BIORYTMY (S. Bartůňková)	165
20. STRES, ZÁTĚŽ A ADAPTAČE A JEJÍ REGULAČNÍ MECHANISMY (J. Melichna)	169
21. FYZIOLOGICKÉ A NEFYZIOLOGICKÉ PROSTŘEDKY LIMITUJÍCÍ VÝKONNOST (J. Melichna)	182
DOPORUČENÁ LITERATURA	202
OBSAH	203