

# 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
Měřítka 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 tepového 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