

Obsah

Seznam zkratk	7
Úvod	9
1 Obezita	11
1.1 Definice.....	11
1.2 Epidemiologie	11
1.3 Etiopatogeneze	12
1.4 Komplikace obezity.....	13
2 Vývoj pohybového aparátu	18
2.1 Anatomicko-klinické aspekty pohybu	18
2.2 Těžiště těla	18
2.3 Prenatální období	20
2.4 Novorozenecké období	21
2.5 Kojenecký věk	22
2.6 Vývoj zakřivení páteře	25
2.7 Batolecí věk	27
2.8 Předškolní věk	27
2.9 Školní věk	29
3 Klinika tělesné zátěže	32
3.1 Obratnost	35
3.2 Rychlost	36
3.3 Síla	37
3.4 Vytrvalost	39
4 Potřeba pohybu v dětském věku	41
4.1 Kojenecký věk	41
4.2 Batolecí období	43
4.3 Předškolní věk	44
4.4 Mladší školní věk.....	45
4.5 Starší školní věk	48
4.6 Adolescence	49
5 Vyšetření obézního dítěte před započítím pohybové terapie	51
5.1 Všeobecná vyšetření	51
5.2 Funkční vyšetření kardiovaskulárního aparátu	53
5.3 Funkční vyšetření pohybového aparátu	55

6	Preskripce pohybové aktivity v dětském věku	62
6.1	Zásady při zatěžování mladého organismu	62
7	Limity pro preskripci obézních dětí	65
7.1	Desatero pro pohybovou aktivitu obézních dětí	68
8	Vhodné pohybové aktivity	69
8.1	Chůze	69
8.2	Nordic walking	70
8.3	Plavání, aquagymnastika	71
8.4	Cyklistika	72
8.5	Bruslení	73
8.6	Lyžování	73
8.7	Tanec	74
8.8	Zumba	75
8.9	Stolní tenis, badminton, tenis, squash	75
8.10	Kopaná	76
8.11	Házená, basketbal a volejbal	76
8.12	Atletika	76
8.13	Další sportovní aktivity	77
8.14	Silový trénink	77
8.15	Funkční (3D) trénink	78
8.16	CORE trénink	79
8.17	Posilovací cvičení na velkých míčích, BOSU	81
8.18	Pilates	82
8.19	Jóga	83
9	Motivace a podpora pohybové aktivity u dětí s obezitou	85
9.1	Motivace	86
9.2	Podpora pohybové aktivity	91
	Závěr	93
	Literatura	95
	Přílohy	103
	Rejstřík	121
	Souhrn	125
	Summary	126