

| | | |
|---|--|----|
| ▶ | Úvod | 6 |
| ▶ | Komu jsou rotopedy určené? | 8 |
| ▶ | Vybavení pro jízdu na rotopedu | 9 |
| ▶ | Ke kolům, aneb na čem se jezdí | 11 |
| | Nastavení rotopedu | 13 |
| | Pozice chodidla na pedálu | 14 |
| ▶ | Do sedel, aneb jak se jezdí | 15 |
| | Specifika jízdy na rotopedu | 16 |
| | Pozice rukou | 16 |
| | Frekvence šlapání | 17 |
| | Dýchání | 18 |
| | Strečink | 19 |
| | Kdy a jak dlouho protahovat | 20 |
| | Kdy neprotahovat | 21 |
| | Co a jak protahovat | 21 |
| ▶ | Trénink | 27 |
| | Srdce a srdeční frekvence | 27 |
| | Měřiče srdeční frekvence | 30 |
| | Adaptace – základ tréninku | 32 |
| | Energie pro organismus | 33 |
| | Aerobní a anaerobní režim | 33 |
| | Anaerobní práh | 34 |
| | Superkompenzace | 37 |
| ▶ | Testy kondice | 39 |
| | Step test | 39 |
| | Ruffierův index | 39 |
| | Body Mass Index | 40 |
| | Diagnostika zkrácení jednotlivých svalových partií | 40 |



| | | |
|---|--|----|
| ▶ | Výživa a trénink | 45 |
| | Lidské tělo jako motor a jeho zdroje energie | 45 |
| | Cukry | 45 |
| | Tuky | 46 |
| | Bílkoviny | 47 |
| | Vitaminy a minerály | 47 |
| | Vitaminy | 47 |
| | Minerály | 50 |
| | Příjem tekutin | 52 |
| | Co pít a co nepít | 53 |
| ▶ | Energie dodaná a vydaná, aneb redukce či udržení hmotnosti | 54 |
| | Snižujeme hmotnost, udržujeme zdatnost | 56 |
| | Jak spočítat <u>úbytek</u> hmotnosti | 58 |
| | Jak je to s <u>tím tukem</u> | 58 |
| ▶ | Rotoped a hudba | 60 |
| | Hudba v průběhu tréninku na rotopedu | 60 |
| | Výběr hudebního doprovodu | 61 |
| ▶ | Seznam použitých zdrojů | 63 |