

OBSAH

Úvod	5
Potřeba, druhy a funkce zařízení pro pohybovou rekreaci	10
Potřeba pohybových činností	10
Věkové složení obyvatelstva	14
Druhy pohybových činností a účast obyvatelstva na nich	17
Charakteristika věkových skupin	23
Struktura tělovýchovných zařízení	27
Cvičíme v bytech a obytných domech	34
Kde cvičit v bytě	35
Místnosti pro cvičení v obytných domech	37
Náradí a náčiní pro cvičení	40
Drobná venkovní zařízení pro pohybovou rekreaci	65
Běžecské stezky	65
Dětská hřiště	66
Hřiště pro děti předškolního věku	71
Hřiště pro děti školního věku	73
Zařízení a náradí dětských hřišť	75
Drobná hřiště pro mládež a dospělé	87
Konstrukce, stavba a údržba hřišť	99
Drobná venkovní zařízení v zimě	109
Pohybová rekreace v zařízeních občanského vybavení	114
Pohybová rekreace v zaměstnání	128
Pohybová rekreace v blízkosti měst a obcí	133
Pohybová rekreace v rekreačních oblastech	143
Stavíme bazén	150
Stavíme saunu	161
Výstavba a organizace provozu	169
Literatura	186