

O B S A H

| | |
|---|-----|
| Předmluva | 9 |
| Význam tělesné výchovy | 11 |
| Reakce organismu na tělesná cvičení | 14 |
| Trénink | 27 |
| Příprava na pohybové zatížení | 44 |
| Řízení činnosti organismu | 47 |
| Nervové regulace | 47 |
| Látkové regulace | 52 |
| Zpětné vazby | 55 |
| Zátěž | 56 |
| Růst a vývoj | 58 |
| Růst | 58 |
| Vývoj | 65 |
| Přeměna látek a energií | 73 |
| Přeměna látek | 74 |
| Činnost jater | 80 |
| Přeměna energií | 83 |
| Výživa | 92 |
| Živiny | 92 |
| Nerostné látky a vitaminy | 95 |
| Zásady při sestavování jídelníčku | 96 |
| Trávení a vstřebávání látek | 99 |
| Svaly a kosti | 101 |
| Zbytnění svalu | 102 |
| Svalový stah | 106 |
| Svalová souhra při činnosti | 108 |
| Odstupňování svalového stahu | 110 |
| Látkové složení svalů | 111 |
| Pružnost a pevnost svalu | 111 |
| Výdej energie ve svalu | 112 |

| | |
|---|-----|
| Zdroje energie pro svalový stah | 113 |
| Síla svalová | 116 |
| Práce, výkon a účinnost | 119 |
| Výkonnost a zdatnost | 121 |
| Pasivní pohybový systém | 122 |
| Krev | 124 |
| Složení krve | 124 |
| Červené krvinky | 124 |
| Bílé krvinky | 126 |
| Krevní destičky | 127 |
| Krevní plasma | 127 |
| Krevní oběh | 131 |
| Činnost srdce | 132 |
| Změny v krevním řečišti | 138 |
| Dýchání | 146 |
| Ventilace plic | 146 |
| Difuze plynů v plicích | 152 |
| Transport dýchacích plynů | 153 |
| Dýchání vnitřní | 154 |
| Kyslíkový dluh | 155 |
| Dýchání při práci | 156 |
| Vyměšování a tělesná teplota | 158 |
| Ledviny | 158 |
| Moč | 158 |
| Změny v tvorbě a složení moči při práci | 158 |
| Močový měchýř | 160 |
| Tělesná teplota | 161 |
| Výroba tepla | 161 |
| Výdej tepla | 164 |
| Poruchy tepelného hospodářství | 165 |
| Únava | 167 |
| Vznik únavy | 167 |
| Příčiny únavy | 168 |
| Místo únavy | 170 |
| Druhy únavy | 170 |
| Zotavení | 173 |
| R e j s t ř í k | 175 |