

OBSAH	3
1 ÚVOD	5
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	6
2.1 Specifikace pojmů Zdravotnická záchranná služba a zdravotnický záchranář	6
2.1.1 Zdravotnická záchranná služba (ZZS)	6
2.1.2 Činnost zdravotnického záchranáře (ZZ)	6
2.1.3 Nároky na osobnost a motivaci zdravotnického záchranáře	7
2.1.4 Stres zdravotnických záchranářů	8
2.1.5 Činnost ZZS v Praze roku 2012	10
2.2 Aktivní životní styl	11
2.2.1 Pojem aktivní životní styl (AŽS)	11
2.2.2 Složky aktivního životního stylu	12
2.2.3 Přínos aktivního životního stylu	15
2.3 Volný čas	15
2.4 Charakteristika pohybových schopností a dovedností, kondiční přípravy	17
2.4.1 Pohybové schopnosti	17
2.4.1.1 Rychlost	18
2.4.1.2 Síla	18
2.4.1.3 Vytrvalost	19
2.4.1.4 Koordinační schopnosti a pohyblivost	20
2.4.2 Pohybové dovednosti	21
2.4.3 Kondiční příprava a kondiční programy	21
3 PRAKTICKÁ ČÁST	24
3.1 Doporučená tělesná cvičení	25
3.2 Obecné zásady tělesných cvičení	26
3.3 Rozvoj rychlosti	28
3.3.1 Zdokonalování techniky běhu	28
3.3.2 Jednotlivá cvičení běžecké abecedy	29
3.3.3 Rozvoj reakční a akcelerační rychlosti	29
3.3.4 Rozvoj maximální rychlosti a frekvence pohybu	30
3.4 Rozvoj vytrvalosti a síly	31
3.4.1 Kondiční běh	31
3.4.2 Kondiční plavání	33
3.4.3 Kondiční programy	35
3.4.3.1 Příklady známých kondičních programů	36
3.4.3.2 Speciální kondiční program do výuky ČVUT v Praze	37
3.4.4 Vybrané cvičební systémy na rozvoj vytrvalosti a síly	38
3.4.4.1 Kruhový trénink	38
3.4.4.2 Kettlebell	40
3.4.4.3 TRX systém	45
3.4.4.4 BOSU	51
3.4.4.5 Pružná tyč	58
3.4.4.6 Gumové expandery	63
3.4.4.7 Pohybové aktivity žen	68
4. VÝŽIVA Z POHLEDU SOUČASNÝCH POZNATKŮ	71
4.1 Látková výměna	71
4.2 Aktuálnost zdravé výživy v současném světě	71
4.3 Jak změnit klasickou českou výživu doplněnou americkými fastfoody	73
4.3.1 Výběr informací	73
4.3.2 Největší výživové chyby	74

4.3.3 Jak změnit jídelníček	76
4.3.3.1 Sacharidy	76
4.3.3.2 Bílkoviny	77
4.3.3.3 Tuky	78
4.3.3.4 Doplnění informací o zdravé výživě	80
4.3.3.5 Pitný režim	84
4.3.3.6 Jak na obezitu	85
4.3.3.4 Doporučení na závěr	85