

OBSAH

1 Zdatnost	5
1.1 Úvod do kapitoly (základní pojmy)	6
1.2. Zátěžové testy	9
1.2.1 Indikace zátěžových testů	9
1.2.2 Laboratorní testy	10
1.2.2.1 Dynamické zátěžové testy	10
1.2.2.2 Statické zátěžové testy	12
1.2.3 Terénní testy	14
1.3 Ukončení zátěžového testu	15
2 Životní styl	17
2.1 Úvod do kapitoly	18
2.2 Ovlivnitelné faktory životního stylu	19
2.2.1 Výživa	19
2.2.2 Pohybová aktivita	25
2.2.3 Závislosti	26
2.2.4 Spánek	26
2.2.5 Schopnost zvládat stres	28
3 Vliv pohybové aktivity na lidský organismus	31
3.1 Úvod do kapitoly	32
3.2 Souhrnný vliv pohybové aktivity na lidský organismus	32
3.3 Negativní vliv nedostatku pohybové aktivity na lidský organismus	36
4 Obecná doporučení pohybové aktivity	39
4.1 Úvod do kapitoly	40
4.2 Doporučení pohybové aktivity v kontextu fází prevence	40
4.3 Doporučení pohybové aktivity v souhrnu	42
5 Pohybová intervence	45
5.1 Úvod do kapitoly	46
5.2 Postup při vytváření pohybového programu	46

5.3 Základy optimálního tréninku	54
5.4 Problémy s optimálním dávkováním PA	57
6 Doporučení pro jednotlivé typy oslabení	63
6.1 Arteriální hypertenze	64
6.1.1 Epidemiologie arteriální hypertenze	64
6.1.2 Patofyziologie arteriální hypertenze	64
6.1.3 Obecné informace a bezpečnostní pokyny pro cvičení	65
6.1.4 Preskripce pohybové aktivity u hypertenze	66
6.2 Dyslipidémie	68
6.2.1 Epidemiologie dyslipidémie	68
6.2.2 Patofyziologie dyslipidémie	68
6.2.3 Obecné informace a bezpečnostní pokyny pro cvičení	68
6.2.4 Preskripce pohybové aktivity u dyslipidémie	69
6.3 Diabetes mellitus	70
6.3.1 Epidemiologie diabetu	70
6.3.2 Patofyziologie diabetu	70
6.3.3. Obecné informace a bezpečnostní pokyny pro cvičení	71
6.3.4 Preskripce PA u diabetu	73
6.3.5 Preskripce PA u diabetiků s výskytem specifických chronických komplikací	75
6.4 Ischemická choroba srdeční	76
6.4.1 Epidemiologie ICHS	76
6.4.2 Patofyziologie ICHS	77
6.4.3 Obecné informace a bezpečnostní pokyny pro cvičení	77
6.4.4 Preskripce pohybové aktivity u ICHS	79
6.4.5 Preskripce pohybové aktivity u speciálních případů a komplikací	82
6.5 Poruchy pohybového aparátu	85
6.5.1 Pozitivní vliv pohybové aktivity na jednotlivé složky hybného systému	86

6.5.2 Negativní vliv pohybové aktivity na jednotlivé složky hybného systému	87
6.5.2.1 Akutní změny pohybového aparátu	87
6.5.2.2 Chronické změny pohybového aparátu	87
6.5.3 Pohybový režim při poruchách hybného systému	87
6.6 Roztroušená skleróza	89
6.6.1 Epidemiologie onemocnění	89
6.6.2 Patofyziologie onemocnění	90
6.6.3. Obecné informace a bezpečnostní pokyny pro cvičení	90
6.6.4 Preskripce PA u pacientů s RS	91
6.7 Demence	93
6.7.1 Epidemiologie demencí	93
6.7.2 Patofyziologie demencí	93
6.7.3. Obecné informace o účinku cvičení na demenci	94
6.7.4 Preskripce PA u pacientů s demencí	95
6.8 Onkologická onemocnění	97
6.8.1 Epidemiologie onkologických onemocnění	97
6.8.2 Patofyziologie onkologických onemocnění	98
6.8.3 Preskripce PA u onkologických onemocnění	100
6.8.4 Kontraindikace k PA a rizika spojená se cvičením	102
7 Kontraindikace pohybových aktivit	105
7.1 Úvod do kapitoly	105
7.2 Absolutní kontraindikace	106
7.3 Relativní kontraindikace	106
Literatura	108