

## Obsah:

Obsah	1
Předmluva	3
Teoretická část:	
1. Tělovýchovně lékařské vyšetření	4
2. Zdravotní skupiny	5
3. Posuzování tělesného rozvoje	7
3.1. kvantitativní parametry	7
3.2. kvalitativní parametry	10
4. Posouzení zdravotního stavu	11
4.1. anamnéza	11
4.2. objektivní vyšetření	13
4.3. laboratorní a přístrojové vyšetření	13
5. Tělesná zdatnost	14
5.1. faktory ovlivňující výsledky testů	15
5.2. zkoušky tělesné zdatnosti	16
6. Zdravotní riziko zátěžových testů	17
7. Hodnoty sledované při zátěžových zkouškách	18
7.1. kardiovaskulární parametry	18
7.2. ventilační parametry	20
7.3. respirační parametry	22
8. Regenerace v tělesné výchově a sportu	23
8.1. kompenzační cvičení	24
9. Sportovní masáž	27
9.1. účinky masáže	28
9.2. druhy sportovní masáže	28
9.3. masážní prostředky	29
9.4. kontraindikace masáže	29
9.5. základní masérské hmaty	30



Praktická část:

10. Stanovení chronologického věku	31
11. Posouzení tělesného rozvoje	32
12. Posouzení změn kardiovaskulárních ukazatelů při zátěži	47
12.1. diving reflex	47
12.2. ortostatický pokus	48
12.3. reakce tlaku krve na statickou a dynamickou zátěž	50
12.4. step test	53
13. Ergometrie - pracovní kapacita W 170	56
14. Spiroergometrie - VO2 max	61
15. Conconiho test	70
15.1. Conconiho test na bicyklovém ergometru	72
16. Cooperův test	74

Použitá a doporučená literatura	76
---------------------------------	----

Přílohy	77
---------	----

Dotazník pro posouzení rizikových faktorů před zátěžovým testem	78
---	----

Návod pro orientační vyšetření zkrácených svalů posturálních	79
--	----

Karta pro tělovýchovné lékařství	82
----------------------------------	----