Publikace je koncipována jako studijní materiál pro obory Kondiční trenér, Apli­kovaná kineziologie a také pro bakalářský studijní obor Fyzioterapie. Publikace obsahuje přehled dosavadních výzkumů v oblasti působení pravidelné fyzické aktivity na lidský organismus. Také se věnuje vlivu a pozitivnímu účinku pravidelné pohybové aktivity na lidské zdraví, včetně sníženého rizika výskytu některých onemocnění a eliminace dopro­vodných nežádoucích účinků farmakologické léčby. Část publikace věnujeme nefarma­kologické pohybové léčbě u oslabených osob, přičemž zařazujeme i návod na preskripci pohybové aktivity s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu pacienta, včetně ko­morbidit, věku a úrovni tělesné zdatnosti. Tuto oblast jsme přehledně zpracovali do kon­krétních doporučení a návodů.