

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.