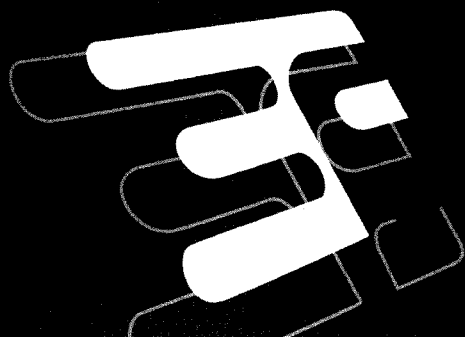


Úvodem	11
Napsali jste nám	12
Proč se pohybovat, k čemu je pohyb prospěšný	15
Základní pravidla cvičení	16
Než začnete cvičit	16
Správné držení těla	17
Aerobik	21
Proč cvičit aerobik	21
Základní druhy aerobiku	24
Aerobik	24
Step aerobik	24
Dance aerobik	24
Body styling, body tonning, P-class	24
Funky aerobik	24
Kick box aerobik, Tae bo	24
Expander fitness	25
Fit ball	25
Over ball	25
Spinning	25
Aqua aerobik	25
Powerjóga	25
Pilates	25
Základní kroky aerobiku	26
Přehled kroků aerobiku	27
Choreografické bloky aerobiku	35
Posilovací cvičení	37
Proč a jak posilovat tělo	37
Pomůcky při cvičení	38
Speciální pomůcky	38
Jaké pomůcky můžeme použít doma	39
Návod na práci s knížkou Bud' fit s ČT	41



Posilování břišních svalů	43
První den	44
Podsazování pánve	44
Posilování přímých břišních svalů	45
Posilování šikmých břišních svalů	46
Izometrické zpevňování přímých břišních svalů	47
Druhý den	48
Posilování přímých břišních svalů s fázováním	48
Posilování šikmých břišních svalů	49
Zpevňování šikmých břišních svalů izometrickou metodou	50
Zpevňování přímých břišních svalů izometrickou metodou	51
Třetí den	52
Posilování přímých břišních svalů – sedy, lehy	52
Posilování šikmých břišních svalů	53
Zpevňování břišních svalů zvedáním pánve a dolních končetin	54
Dynamické posilování šikmých břišních svalů	55
Čtvrtý den	56
Dynamické posilování přímých břišních svalů pomocí sklapovaček	56
Zpevňování šikmých břišních svalů izometrickou metodou	57
Kombinované posilování přímých břišních svalů	58
Zpevňování břišních svalů	59
Pátý den	60
Posilování přímých břišních svalů pomocí sklapovaček	60
Dynamické zpevňování šikmých břišních svalů	61
Zpevňování přímých břišních svalů izometrickou metodou	62
Dynamické posilování šikmých břišních svalů pomocí sklapovaček	63
Posilování horní poloviny těla	65
První den	66
Stahování loktů k tělu vleže na břiše	66
Tlaky vsedě do vzpažení	67
Zvedání loktu a propínání paže vkleče	68
Kliky na židli	69

Druhý den	70
Zanožování a vzpažování vkleče	70
Zvedání natažených paží malíčky nahoru	71
Prsní kliky	72
Kliky zezadu na zemi	73
Třetí den	74
Výdrž ve vzporu na jedné ruce s oporou o loket a nohu	74
Zapažování v upažení vleže na břicho	75
Tricepsově kliky	76
Výdrž ve vzporu klečmo se zvedáním paží do vzpažení	77
Čtvrtý den	78
Upažování ve vzoru klečmo	78
Zaklánění vleže na břicho	79
Tlaky do vzpažení s rukama před obličejem	80
Kliky vleže na boku	81
Pátý den	82
Vzpažování vleže na břicho	82
Kombinace prsních kliků	83
Zvedání pánve ve vzporu vsedě	84
Zapažování pokrčenýma rukama v upažení vleže na břicho	85

Posilování dolní poloviny těla 87

První den	88
Stoj – správné držení těla při provádění posilovacích cviků	88
Dřep – komplexní posilování hýždí a stehen	89
Ztížený dřep	90
Plie – komplexní posilování hýždí a stehen	91
Kombinované plie se zvedáním pat střídavě od země	92
Druhý den	93
Výpad vpřed a vzad – komplexní posilování hýždí a stehen	93
Kombinovaný výpad vpřed s plie	94
Kombinovaný výpad vzad s podsazením pánve	95
Kombinovaný výpad vpřed a vzad se zvednutým kolenem	96

Třetí den	97
Unožování pomocí židle	97
Zanožování pomocí židle	98
Posilování vnitřní strany stehna na boku	99
Izometrické posilování vnitřní strany stehna	100
Čtvrtý den	101
Vzpor klečmo na předloktích - výchozí postavení	101
Zanožování pokrčené nohy	102
Zanožování natažené nohy	103
Izometrické posilování hýžďových svalů	104
Pátý den	105
Posilování hýžďových svalů vleže na boku - výchozí postavení	105
Unožování vleže na boku	106
Flexe v kyčli při posilování hýždí vleže na boku	107
Rotace v kyčli při posilování hýždí vleže na boku	108
Izometrické posilování hýžďových svalů vleže na boku	109

Protážení	111
Proč protahovat tělo	111
Základní protážení celého těla	114
Protážení šíjových svalů	114
Protážení svalů trupu, aktivace zádočných svalů	115
Uvolnění zad a protážení zadní strany dolních končetin	116
Protážení svalů po stranách trupu	117
Uvolnění a protážení zadní strany dolních končetin - hamstringů a lýtkových svalů	118
Protážení bedro-kyčlového svalu - přední strana stehna	119
Protážení přední strany dolních končetin - kvadricepsů	120
Protážení zadní strany dolních končetin - hamstringů a hýždí	121
Protážení přední strany stehna	122
Protážení zadní strany dolních končetin - hamstringů, uvolnění zad	123
Vyrovnání páteře vsedě	124
Protážení trupu - úklon stranou	125
Protážení zad - vyhrbení	126

Protážení svalů podél páteře, vzpřimovače páteře a svalů zad, šikmého břišního svalu, rotace trupu	127
Uvolnění páteře v povolení zad	128
Uvolnění a protážení páteře ve vyhrbení	129
Protážení páteře a prsních svalů – rotace paže	130
Uvolnění páteře a zad vsedě na patách	131

Co na sebe prozradíme? 133

Olga Šípková	133
Jana Havrdová	137
Vladimír Valouch	141
Václav Krejčík	145

Na co se nás často ptáte? Mýty a pověry 151

Co si rádi uvaříme 157

Olga Šípková	157
Zeleninový salát a řízečky obalené v cornflakes	157
Lehký tvarohový dort s jahodami	159
Jana Havrdová	161
Slavnostní medová kuřecí křidélka	161
Rychlé pomazánky z Lučiny	163
Vladimír Valouch	165
Pečené kuře na pivní plechovce	165
Masový závin	167
Václav Krejčík	169
Žhavý kuřecí salát	169
Těstoviny s rucolou	171

Co říci na závěr 173