

# Obsah

ÚVODNÍ SLOVO	6
PŘEDMLUVA - Zahřívání	9
ÚVOD Óda na medúzu	14
1 LEDOVÝ MUŽ NA SCĚNĚ	33
2 TRÍDĚNÍ EVOLUČNÍ POPELNICE	55
3 MĚŘENÍ NEMOŽNĚHO	79
4 KLÍN	87
5 STARTOVNÍ ČÍSLO 2182	105
6 UMĚNÍ PÁDU	117
7 ROZMAZNOT KOMÁRA GRANÁTEM	135
8 DĚŠT V DOME	151
9 PARKINSON, ZLOMENÉ KOSTI, ARTRITIDA	
A CROHNOVA CHOROBA	169
10 INTERVALOVÝ TRÉNINK	191
11 STUDENÁ VÁLKA A PRINCIP VITALISMU	205
12 ZÁVOD TOUGH GUY	221
13 KILIMANDŽÁRO	237
ZÁVĚR - POTĚŠENÍ ZE ZIMY	265
POZNÁMKA K ČASOVĚ POSLOUPNOSTI	273
PODĚKOVÁNÍ	274