
Obsah

Předmluva k českému vydání

Předmluva autora

1. Názorové změny podnícené systémem aerobních cvičení /7/
 2. Rekapitulace a úpravy programu /12/
 3. Lékařská prohlídka /18/
 4. Testování a kategorie zdatnosti /25/
 5. Jak začít s aerobním programem? /39/
 6. Tabulky aerobních cvičení upravené pro věkové kategorie /53/
 7. Rady a varování /110/
 8. Aerobní terapie /117/
 9. Hlavně o ženách /125/
 10. Domácí cvičení /144/
 11. Víím, že aerobní cvičení tělu prospívá, ale pomůže mi i jinak, celkově? /146/
 12. Preventivní medicína a vy /157/
 13. Jsem rád, když se mne dotazují . . . /166/
 14. Význam redukční diety /184/
- Doslov /200/
- Příloha: Klasifikační tabulky aerobní zdatnosti /202/