

OBSAH



ÚVOD	11
Pohodlí nebo pohyb?	11
Jak pracuje tělo	12
Pohyb jako prevence	14
Správné držení těla	14
Páteř a svalové dysbalance	15
Centrum těla – základ úspěchu	16
Dýcháte pro zdraví, klid a pohodu	19
AEROBNÍ CVIČENÍ	23
Charakteristika	23
Co jsou aerobní aktivity	26
Aerobik a současnost	27
Hubnutí	28
POSILOVACÍ CVIČENÍ	31
Charakteristika	31
Osobní trenér	33
PROTAHOVACÍ CVIČENÍ	35
Charakteristika	35
Co je flexibilita?	35
Základní protažení na začátku cvičení	39
RELAXACE A REGENERACE	45
Charakteristika	45
Co nabízejí wellness centra	46
POJĎTE CVIČIT	53
Charakteristika	53
Nebojte se cvičení	53
Vaše chvilka	54
Nenechte si ubližovat, neubližujte si!	54
Cvičte bez výkonu	55
Začátečník nebo pokročilý	55
Jakým způsobem cvičit	57
Co potřebujete ke cvičení	58
Respektujte své tělo	58
Veďte si deník	59
PROGRAMY	62
Charakteristika	62
Struktura a základní pojmy	62
Kondiční programy	64

Body & Mind programy	66
Fáze kondičního programu	66

ZÁSOBNÍK CVIKŮ AEROBNĚ POSILOVACÍHO TRÉNINKU	68
Kondiční program pro muže a ženy s polohovací lavičkou a jednoručkami	84
Program pro 3 dny posilování se zátěží	85

BODY & MIND (BM)	99
Charakteristika	99
Vitalita	100
Civilizační vlivy	100

PROGRAM BM POWERJÓGA	104
Charakteristika	104
Powerjóga, strečink a ostatní sporty	107
Powerjóga a golf	107
Powerjóga a tenis	108
Powerjóga a cyklistika nebo spinning	108
Powerjóga a běh nebo chůze	109

PROGRAM BM HATHAJÓGA ZDRAVÁ ZÁDA	110
Charakteristika	110
Struktura programu BM hathajóga (zdravá záda)	121

PROGRAM BM FLOW POWERJÓGA	130
Charakteristika	130
Jak cvičit flow powerjógu	131

STRAVOVÁNÍ	136
Jídlo jako životní styl	136
Zhubnete, když budete držet diety?	137
Několik základních pravidel, která se vyplatí dodržovat	138
Tipy k chutnému jídlu – jídelníček a recepty	139
Program zdravého stravování na 15 dní	141

PŘÍLOHY	
Kdy je ten správný čas ke změně?	147
OSOBNÍ KNÍŽKA KONDICE	150
DOTAZNÍK – VÝŽIVA	151
DOTAZNÍK – SPORT	152

DOSLOV – Moje cesta ke kondici a harmonii	153
PODĚKOVÁNÍ AUTORA	157
POUŽITÁ LITERATURA	159