

Obsah

Povede se vám to ...pokud opravdu chcete!

Nastartujte motor

Méně je více

Optimální frekvence

Legrace musí být

Jaký trénink se k vám hodí?

Jaký tělesný typ vám odpovídá?

Heslo celulitida

A jste-li těhotná...

Stručně na téma výživa

Jen žádnou bleskovou dietu

První kroky

Jste jedlík, nebo pijan?

Stres z jídla

Vstávat, jde se na to

Rozhýbat se

Stabilizace

Rozcvička

Strečink

4

5

5

5

7

7

7

8

9

10

10

10

11

12

13

13

13

15

16

Vyražte ven!

Chůze pro všechny a kdekoliv

Technika fitness chůze

Nordic walking

Běžet jako s křídly

Jak běháte?

Technika běhu

18

19

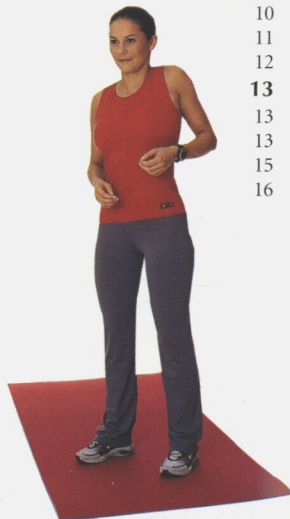
19

20

22

22

23



Plnou rychlostí: Inlineskating (bruslení na kolečkových bruslích)

Brusle	24
Rady, jak bruslit	25
Základní know-how pro jízdu na kole	27
Optimální kolo	27
Technika jízdy na kole	28
Minitriatlon: Křížový trénink	30



Trénink pod střechou

Odbourávání nadbytečného tuku u těch, kteří jsou rádi doma	32
Trénink doma	33
Spalování tuků ve studiu	33
Něco málo o kardiopřístrojích	34
Jogingový pás	34
Stepper	36
Cyklistický ergometr	37
Eliptický křížový trenažér	36
Voda jako „kardiopřístroj“	38
Plavání?	39
Aquajogging!	39
Veslování	40
Křížový trénink pod střechou	41

Skupinová dynamika

Aerobik! Ale správně!	42
Low impact aerobik (nízkonárazový aerobik)	43
Step aerobik	43
Jízda na kole „pod střechou“	45
Rejstřík	46
O autorce	47

