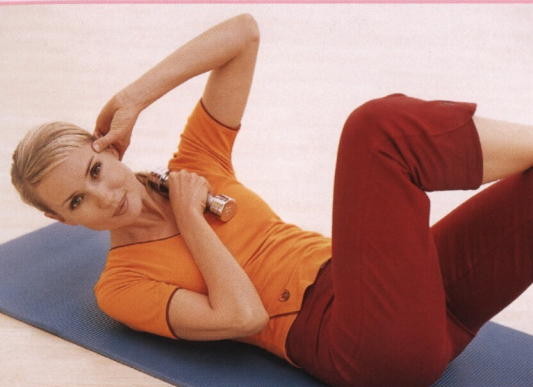


Předmluva	5	Kurzy a trendy ve fitness	31
> ÚVOD		Měkká vlna	32
Začnete dnes!	7	Čistá energie	33
Vaše tělo se mění	8	Přehled: kurzy a trendy	35
Stanovte si svůj biologický věk	9	> PRAXE	
Pohybový systém	10	Základy kondičního cvičení	37
Záda a páteř	12	Základní pilíře vaší kondice	38
Vazivo	14	Interview: Co nabízí dobré fitness studio	39
Změny hormonální rovnováhy	16	Síla	40
Hustota kostí	18	Vytrvalost	42
Složení tělesných tkání	20	Pohyblivost	44
Nemoc z blahobytu – cukrovka	22	Obratnost	44
Také žíly potřebují trénink	24	Bodyformingová dieta	46
Sbírejte bodyformingové bonusové body	26	Správná výživa	47
Znáte vitamin M?	27	Trénink látkové výměny	47
Porce zdraví navíc	28	Voda je život	48
Jak vylepšit životní pocit	30	Uvědomělé pití	49
		Test vodní bilance	50



Úspěšné cvičení	51	Posilování dolní části trupu	100
Timing & Co.	52	Svalové skupiny dolní části trupu	101
Žádá se kvalita!	53	Hýžďové svaly	102
Čtyři „silní partneři“ pro cvičení	54	Zadeček a stehna	104
Jak získat vrcholnou formu	57	Pánevní dno	108
Rozehřátí a vychladnutí	58	Lýtka	109
Protahovací techniky	59	Protahení a uvolnění	110
Rozehřátí	60	Tréning ve fitness centru	112
Vychladnutí	64	Turbo-sestava	
Posilování horní části trupu	66	a týdenní cvičební plán	114
Svalové skupiny horní části trupu	67	Desetiminutová turbo-sestava	115
Horní záda	68	Týdenní tréninkový plán	118
Prsní svaly	72		
Ramena	76	➤ INFOSERVIS	
Paže	78	Nalistujte si	122
Protahení a uvolnění	82	Další knihy, které vám pomohou	122
Posilování středu těla	86	Internetové stránky	122
Svalové skupiny středu těla	86	Rejstřík	124
Celkové posilování středu těla	88	Závěrem...	126
Břicho a pas	90	To nejdůležitější v kostce	128
Dolní záda	96		
Protahení a uvolnění	98		