

## OBSAH

1. krok	Proč být zdravý a v kondici . . . . .	6
2. Krok	Jak dosáhnete toho, abyste byli zdraví a v kondici? . . . . . 11 Jak dokážete sami stanovit hranice své současné fyzické kondice? . . . . . 12 Výpočet indexu zdatnosti . . . . . 13 Uklidnění TF po výkonu . . . . . 14 Výpočet hranic pracovních pásem . . . . . 15 Faktory ovlivňující vaši pohyblivost . . . . . 17	
3. krok	Tréninkové prostředky . . . . . 23 Chůze . . . . . 23 Běh . . . . . 23 Cyklistika . . . . . 28 Plavání . . . . . 28 Veslování a pádlování . . . . . 29 Bruslení . . . . . 29 Fitness . . . . . 29 Aerobik a příbuzné formy . . . . . 29 Návod k provádění jednotlivých pohybových aktivit . . . . . 30 Veslovací trenažér Concept 2 . . . . . 33	
4. krok	Pitný režim . . . . . 42 Proč vlastně pít? . . . . . 42 Takže co to je pitný režim a co je s ním všechno spojeno? . . . . . 43 Co to je dehydratace, jak nás může postihnout? . . . . . 45 Co byste měli vědět, než si půjdete koupit a začnete pít sportovní nápoje – rozdělení těchto nápojů . . . . . 48	
5. krok	Výživa . . . . . 51 Fosfáty . . . . . 52 Glykogen . . . . . 52 Tuky . . . . . 53 Bílkoviny . . . . . 57	

	Snižování váhy . . . . .	57
	Potravinové doplňky . . . . .	66
	Z čeho se člověk skládá . . . . .	68
<b>6. krok</b>	<b>Tréninkové plány . . . . .</b>	<b>85</b>
	Co byste si měli ujasnit, než začnete sestavovat svůj tréninkový plán? . . . . .	85
	Stanovení základních cílů . . . . .	87
	Plány pro úplné začátečníky . . . . .	98
	Plány pro mírně pokročilé . . . . .	106
	Plány pro středně pokročilé . . . . .	109
	Zkušení borci . . . . .	112
<b>7. krok</b>	<b>Umění odpočívat . . . . .</b>	<b>114</b>
	Únava . . . . .	114
	Co dělat, když jsem nachlazený? . . . . .	115
	Strečink . . . . .	118
<b>8. krok</b>	<b>Sportovní doplňky a další pomůcky, které bychom neměli podceňovat . . . . .</b>	<b>120</b>
	Obuv . . . . .	122
	Vložky do bot . . . . .	123
	Ponožky . . . . .	125
	Oblečení . . . . .	126
	Seznam použité literatury . . . . .	129
	<b>Máte rádi příběhy? Já ano . . . . .</b>	<b>130</b>
	Co dál? . . . . .	204