

Obsah

ÚVODEM	5
CO JE OTYLOST	7
NORMÁLNÍ TĚLESNÁ VÁHA	7
VZNIK OTYLOSTI	10
NÁSLEDKY OTYLOSTI	11
BOJ PROTI OTYLOSTI A JEJÍ LÉČENÍ	12
ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY	13
SLOŽENÍ POTRAVY	13
DIETA PŘI OTYLOSTI	16
CVIČENÍ PROTI OTYLOSTI	19
SEBEKONTROLA	20
RANNÍ CVIČENÍ	22
ZÁSOBNÍK GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ	27
CVIČENÍ SVALSTVA PAŽÍ A HORNÍ ČÁSTI TRUPU	30
CVIČENÍ POSTRANNÍHO SVALSTVA TRUPU A ŠIKMÉHO BŘÍŠNÍHO SVALSTVA	35
CVIČENÍ PŘÍMÉHO BŘÍŠNÍHO SVALSTVA	40
CVIČENÍ ZÁDOVÉHO SVALSTVA	45
CVIČENÍ SVALSTVA PÁNEVNÍHO A KLOUBŮ KYČELNÍCH	49
CVIČENÍ SVALSTVA NOHOU	53
DOPLŇKOVÉ SPORTY	57
CVIČENÍ PRO STARŠÍ MUŽE A ŽENY	59
CVIČENÍ PRO OTYLÉ DĚTI	70
CVIČENÍ V ŠESTINEDELI	76
ZÁVĚREM	83
LITERATURA	84