

---

# OBSAH

Úvod . . . . .	5
NIKDY NEJSME TAK STARÉ, ABYCHOM NEMOHLY MÍT PĚKNOU POSTAVU . . . . .	6
IDEÁL KRÁSY – NESPLNITELNÝ SEN? . . . . .	7
REDUKČNÍ ROVNICE	
CVIČENÍ + STRÍDMÁ STRAVA = SNÍŽENÍ HMOTNOSTI . . . . .	8
Složení lidského těla . . . . .	8
Vliv cvičení na složení těla . . . . .	8
Jíst více, vážit méně? . . . . .	10
Vliv diety na složení těla aneb redukční dietou k obezitě . . . . .	11
Nadměrná hmotnost a obezita . . . . .	12
Vývoj tloušťky . . . . .	15
Cvičením ke zlepšení vzhledu postavy . . . . .	15
Ovlivňování hmotnosti výživou a cvičením . . . . .	16
VÝŽIVA . . . . .	19
Sacharidy . . . . .	20
Tuky . . . . .	21
Bílkoviny . . . . .	21
Vitamíny a minerály . . . . .	22
Voda . . . . .	22
Výhody a nevýhody vegetariánské stravy . . . . .	22
Co tedy jíst? . . . . .	23
Cvičení a kardiovaskulární choroby . . . . .	24
Cvičení a osteoporóza . . . . .	25
Cvičení a bolesti v zádech . . . . .	26
Cvičení a nádorová onemocnění . . . . .	26
PŘEMLUVTE SVÉ TĚLO . . . . .	27
CVIČENÍ NENÍ MUČENÍ ANEB BEZ BOLESTI LEPŠÍ VÝSLEDEK . . . . .	28
TO NEJLEPŠÍ OD KAŽDÉHO . . . . .	29
JAK SE ORIENTOVAT VE CVIČEBNÍCH PROGRAMECH . . . . .	31

JAK ZAČÍT . . . . .	31
STREČINK . . . . .	33
Protážení svalů kolem páteře . . . . .	34
Protážení svalů paží . . . . .	37
Protážení svalů nohou . . . . .	38
Zahřátí a relaxace organismu . . . . .	40
GUMA . . . . .	43
Svaly horní končetiny . . . . .	45
Svaly trupu . . . . .	50
Svaly dolní končetiny . . . . .	54
Cvičební programy – guma . . . . .	61
Program pro začátečnický nebo pro znovuzískání kondice . . . . .	62
Program pro tvarování postavy . . . . .	64
Cvičení vsedě na židli . . . . .	67
KALANETIKA . . . . .	69
Posilování břišních svalů . . . . .	70
Tvarování nohou . . . . .	80
Tvarování hýždí a boků . . . . .	86
Posilování svalů pánve . . . . .	94
Cvičební programy – kalanetika . . . . .	99
Jednohodinový program . . . . .	100
Dvacetiminutový program . . . . .	104
Když nás bolí záda . . . . .	106
Program pro náročné . . . . .	108
MÍRNÝ AEROBIK . . . . .	112
Cvičební programy – mírný aerobik . . . . .	132
Pro zlepšení fyzické kondice . . . . .	132
Aerobní blok . . . . .	136