

# O B S A H

## **Zjištění zdravotního stavu a návyků** **8**

výživa, spalování tuků, tělesné typy, svaly

## **Posouzení vlastních možností** **16**

životní styl a návyky, zdravotní hodnocení

## **Plánování programu** **30**

správné držení těla, posilovací trénink, protahování,  
kardiovaskulární trénink, cvičení pro těhotné ženy  
a pro seniory

## **Nabídka cvičení** **54**

svaly, správné držení těla, posilovací trénink,  
protahování

## **Co je dobré vědět** **100**

správné nasazení, hydratace, srdeční frekvence,  
demystifikace posiloven

Další doporučená literatura 116

Slovníček pojmů 117

Rejstřík 118