

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 ORIENTOVAL 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
LITERATURA	138