

# obsah

10 dobrých důvodů k pohybu	5	Pohybem k dobré náladě	30
		Trpělivost má dlouhodobý efekt	31
Předmluva	7	Pohyb v běžném dni	31
Radost z pohybu	7	Začněte ve všedním dnu	31
Prostě fit	7	Základní kurz walkingu (chůze)	35
Kondice	8	Nejvhodnější technika walkingu	37
Pohyb je důležitější, než samotné hubnutí	8	Výstroj pro walking	38
		Walking jako trénink	39
Začínáme	10	Protahování uvolňuje	43
Důležité je správně začít	11	Volná chwilka a 30 sekund	45
Zahřívání a rozcvičování (mobilizační cvičení)	11	Váš strečinkový program	45
Váš mobilizační program	12	Kolikrát za sebou?	54
Vstříc změnám	14	Kolikrát týdně a kdy?	54
Sebejistota a sebedůvěra	14	Fit s radostí	55
Touha po pohybu	14	Vítejte v druhém kole!	56
Ve svalech je síla	15	Pokrok ve všech směrech	57
V rovnováze	15	Ranní mobilizace	57
Čtyři – dvě – čtyři a 60 až 90	16	Jóga pro začátečníky	57
Váš posilovací program I	19	Pozdrav slunci	58
Kolikrát za sebou?	27	Silnější je lepší	60
Kolikrát týdně a kdy?	28	Jak funguje sval?	60
Co všechno pohyb ovlivňuje	29	Jak svaly trénovat	62
Nedostatek způsobuje špatnou náladu	29	Váš posilovací program II	64
		Kolikrát za sebou?	71

Kolikrát týdně?	71
Základní kurz Nordic Walking (severské chůze)	72
Technika Nordic Walking	72
Výstroj	75
Vytrvalostní trénink Nordic Walking	75
Kombinace fyzického vypětí a odpočinku	75
Model tzv. superkompenzace	75
Jak zvýšit výdrž	76
Měření maximálního pulzu	77
Nordic Walking v praxi	80
Pestrost vytrvalostních tréninků	80
Vytrvalostní abeceda pro obězí	81
Relaxace uvolňováním svalů	82
<b>Ubývající kila</b>	<b>84</b>
Cíleně hubnout	85
Co už je vnímáno jako nadváha?	85
Více síly – méně tuků	86
Nízkoenergetická strava	87
Duše jí s námi	88
<b>Rejstřík</b>	<b>91</b>
<b>Zajímavá literatura</b>	<b>94</b>