OBSAH

PŘEDMLUVA 5
CVIČIT JE TŘEBA V KAŽDÉM VĚKU 8
PROŽIJTE AKTIVNÍ STÁŘÍ 10
JAKÝ JSTE TĚLESNÝ TYP 16
K ESTETICE LIDSKÉ POSTAVY 24
MOTORICKÉ TESTY 28
JAK CVIČIT PODLE PŘÍRUČKY 38
CVIČENÍ PRO CELOU RODINU 40

Kondiční gymnastika pro muže 42
Kondiční gymnastika pro ženy 44
Cvičení ve dvojicích 46
Cvičení s našimi nejmenšími 48

TĚLESNÁ ZDATNOST A VÝKONNOST 54

Síla — základ zdatnosti a výkonnosti 56
Zvyšujte rozsah pohybu 58
Obratný se člověk nerodí 60
Naučte se správně dýchat 62
Zkuste to s automasáží 64
Umění relaxace 66

FORMOVÁNÍ POSTAVY 72

Pro správné držení těla 74
Ochablý krk a šíje 76
Slabé paže 78
Vypouklé břicho s přemírou tuku 80
Tukové polštáře na bocích a nedostatečná pohyblivost páteře 82
Tvarování nohou 84
Co s nadměrnou váhou 86

VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ 88

Po probuzení na lůžku 90
Když dlouho sedíte 92
Když dlouho stojíte nebo chodíte 94
Proti plochým nohám 96
Při dlouhé jízdě autem 98

VÁŠ BYT JAKO TĚLOCVIČNA 100

Cvičíme na domácí žebřině 102
Cvičíme na domácí hrazdě 104
Cvičíme na židli a se židlí 106
Cvičíme se smetákem 108
Cvičíme s ručníkem 110
Cvičíme s polštářkem 112
Cvičíme s knihami 114
Cvičíme s kolečkem 116
Cvičíme s točnou a na točně 118
Cvičíme s pytlem písku 120
Izometrické posilování 122
Cvičíme s popruhem 124
Cvičíme s duší od kola 126
Cvičíme s expandery 128
Cvičíme s gumovou šňůrou 130
Cvičíme s činkami 132
Cvičíme se švihadlem 134

VÝBĚR Z GYMNASTICKÝCH SYSTÉMŮ PRO DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ 136

Domácí kulturistika 138
Jogínský pozdrav slunci 140
Domácí gymnastika při reprodukované hudbě 142

VYTRVALOST PRO ZDRAVÍ A ZDATNOST 146

Vytrvalostní cvičení v domácím prostředí 148
Běh pro zdraví 150

LITERATURA 153