

# Obsah

---

PŘEDMLUVA	7
CO JE TO ADAPTACE A JEJÍ HRANICE	9
NĚCO Z HISTORIE	15
JAK ZÍSKÁVÁME ENERGII	20
CO SE DĚJE V ORGANISMU PŘI PRÁCI?	30
KOLIK ENERGIE VYDÁVÁME PŘI PRÁCI I REKREACI	36
ZDATNOST A TĚLESNÁ KONDICE	45
DALŠÍ DŮVODY PRO ZVÝŠENÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI	51
POHYBOVÉ VLASTNOSTI	56
TRÉNINK	63
TRÉNINK SÍLY	67
TRÉNINK RYCHLOSTI	72
TRÉNINK OBRATNOSTI	74
TRÉNINK PRO VŠEDNÍ DEN	76
PROČ SE MÁME DRŽET ROVNĚ?	86
ÚNAVA A JAK SE JÍ ZBAVIT	118
NĚKTERÉ DALŠÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ TĚLESNOU ZDATNOST	130
NĚKTERÉ PŘIPOMÍNKY K VÝŽIVĚ	135
KTERÝ SPORT SI VYBEREME?	138
ZÁVĚR	153
VÝBĚR CVIKŮ PRO DOMÁCÍ CVIČENÍ	157