OBSAH

1. kapitola **STOLEČKU, PROSTŘI SE** . . . 3
Test I: Adamův test . . . 8
Kondice pro nepřátele kondičního cvičení . . . 18
Test II: Úrovně kondice . . . 26
ADAMOVA CVIČENÍ . . . 29
Koordinace – Turecká hra s kamínky . . . 29
Pohyblivost – tygří ranní rozcvička . . . 31
Síla – zvedání, tahání a sténání . . . 35
Rychlost a vytrvalost – skákání přes švihadlo . . . 37

2. kapitola **OSLÍČKU, OTŘES SE** . . . 47
MALÁ TYPOLOGIE OSLÍČKŮ . . . 50
Standardní oslíček . . . 50
Skákavý oslíček . . . 53
Stojící oslíček . . . 54
Svéhlavý oslíček . . . 55
KRIZE V POVOLÁNÍ . . . 55
Stáří . . . 56
Test III: Vážnost a radost . . . 56
Útoky . . . 59
Stres . . . 62
Nové technologie . . . 63
Strach . . . 65
Test IV: Jak snadno podléháte strachu . . . 69
Obchod hrou . . . 76
Zmařené šance . . . 78
Čas . . . 86

3. kapitola **OBUŠKU, Z PYTLE VEN** . . . 88
KRIZE V POSTELI . . . 89
Upovídaná hlava . . . 89
Přechod partnerky . . . 91
Organické poruchy . . . 92
Testosteron . . . 93
Pomůcky pro zlepšení sexuální kondice . . . 95
KRIZE V PARTNERSKÉM VZTAHU . . . 98
KULTURA SPORŮ . . . 102
Test V: Statisticky očekávaná délka života . . . 106

4. kapitola **OTEC** . . . 109

5. kapitola **PŘECHODOVÝ TÝDEN** . . . 114
PONDĚLÍ . . . 119
ÚTERÝ . . . 123
STŘEDA . . . 127
ČTVRTEK . . . 130
PÁTEK . . . 133
SOBOTA . . . 136
NEDĚLE . . . 138

Seznam literatury . . . 142
Pohádka Stolečku, prostři se; Oslíčku, otřes se; Obušku, z pytle ven . . . 144