

# Obsah

Na úvod – 5

## Věk 20+

Tatána Kuchařová, topmodelka a Miss World – 8

Martina Sáblíková, rychlobruslařka – mistryně Evropy i světa – 14

Romana Jákl Vítová, moderátorka a „televizní rosnička“ – 20

David Babůrek, aktivní závodník a trenér fitness – 26

## Věk 35+

Natali Ruden, módní návrhářka – 36

Jurij Kolva, baletní mistr a gymnasta – 42

Alan Babický, podnikatel a profesionální golfista – 48

Lou Fanánek Hagen, zpěvák a textař – 54

Martin Žáček, generální ředitel – 60

## Věk 45+

Dana Gregorová, choreografka – 68

Pavel Bém, lékař, horolezec a pražský primátor – 72

Marian Jelínek, asistent trenéra HC Sparta, ex manažer Jaromíra Jágra – 78

Martin Vopěnka, spisovatel, cestovatel a nakladatel – 86

Martin Maxa, zpěvák a herec – 92

Maroš Kramár, herec, moderátor a tanečník – 98

Jitka Pokorná, galeristka – 104

Jan Štván, dirigent – 110

Jiří Kolbaba, cestovatel a fotograf – 116

## Věk 55+

Ladislav Lahoda, kaskadér a režisér bojových scén – 126

Pavel Zedníček, herec a moderátor – 132

Petr Novotný, moderátor a podnikatel – 138

Helena Vondráčková, zpěvačka, herečka a tanečnice – 144

František Kollman, malíř, mistr a učitel japonského bojového umění – 150

Juraj Pipasík, kulturista, trenér hollywoodských hvězd včetně Sylvestra Stallona – 156

Jan Saudek, fotograf a malíř – 164

# Manuál vybraných cviků pro ženy a muže aneb Jak začít pracovat na své kondici v posilovně

Jak cvičit efektivně a bez zdravotních rizik – 171

Strečink – 172

Posilovací cviky – 181

Hrudník – 181

Ramena – 189

Záda – 196

Bicepsy – 204

Tricepsy – 208

Nohy/hýždě – 214

Břicho – 231

Tréninková doporučení – 245

Tréninková doporučení při „nabíracím“ tréninku začátečníka – 245

Tréninková doporučení při „nabíracím“ tréninku mírně pokročilého – 246

Tréninková doporučení při „nabíracím“ tréninku pokročilého – 247

Tréninková doporučení při „shazovacím“ tréninku začátečníka – 248

Tréninková doporučení při „shazovacím“ tréninku mírně pokročilého – 249

Tréninková doporučení při „shazovacím“ tréninku pokročilého – 250

Univerzální cvičební plány pro ženy – 251

Cvičební plán pro začátečníka ženu – 251

Cvičební plán pro mírně pokročilou ženu – 251

Cvičební plán pro pokročilou ženu – 252

## Řekli na závěr

Kateřina Emmons, olympijská vítězka ve střelbě – 254

Jan Kodeš, tenisová legenda – 256

Karel Gott, zpěvák a malíř – 257

O autorce – 259

Poděkování – 261