



Úvod

7

Výhody domácího prostředí

7

Koncept

9



Základy fitness

11

Co znamená „být fit“?

11

Fitness trénink

12

Domov jako fitness oáza

16

Nejhorší mýty spojené s fitness

18

Jak jste vlastně fit?

21



Silné svaly

33

Proč posilovat?

33

Jak svaly trénovat?

34

Organizace tréninku svalů

39

Posilovací stroje a další vybavení

41

Zásobník cvičení

45



Trénink srdce

69

K čemu je dobrý vytrvalostní trénink?

69

Jak vytrvalost trénovat?

70

Organizace vytrvalostního tréninku

77

Trenažéry a další vybavení

80



Více flexibility

89

K čemu je dobrý trénink pohyblivosti?	89
Jak trénovat pohyblivost?	91
Organizace tréninku pohyblivosti	92
Tréninkové pomůcky	93
Zásobník cvičení	94



Tělesná rovnováha

105

K čemu je dobrý trénink rovnováhy?	105
Jak trénovat rovnováhu?	106
Organizace tréninku rovnováhy	106
Tréninkové vybavení a pomůcky	107
Zásobník cvičení	109



Správný trénink

119

Obecné pokyny	119
Tréninkové plány	121

Rejstřík 126

Literatura 127