

OBSAH

TEORIE

Být stále mlád	5	Každý si přijde na své	22
S DOBROU KONDICÍ DO BOJE PROTI STÁRNUTÍ	7	Spánek: recept snů	23
Zdravé svaly zastaví stárnutí	8	Test biologického věku: Jaký je váš kondiční věk?	24
Věčné mládí?!	9	Jak na to	25
Sportujte a zpomalte stárnutí	10	Vytrvalostní test	26
Měřítka stárnutí: telomery	11	Test síly a koordinace	27
Svaly jsou lékárnou vašeho těla	13	Výsledky	29
Fitness jako pramen mládí	16	Posuňte ručičky biologických hodin zpět	30
Díky tomuto tréninku se dostanete do formy a omládnete	18	Tři fáze	31
Síla pro život	19	Minimum tréninků, maximální úspěch	32
		Individuální vyladění	33
		Snadné začátky	34
		Vytěžte z tréninku maximum	35



PRAXE

SVALNATÍ NAVŽDY	39	Budování svalů – úroveň 3, okruh 2	98
Dobrý začátek a happy end	40	Závěrečné zklidnění a protažení	109
Proskákejte se ke kondici	41	A co dál?	112
Rozcvička: skákání přes švihadlo	42	Pozitivní přístup	113
Protažení před tréninkem	43	Mládeme: vytrvalostní trénink	114
Správné dýchání	47	Srdeční záležitost	115
Perfektní start: 1. a 2. měsíc	48	Šestitýdenní program	115
Váš tréninkový plán	49	První týden	116
Budování svalů – úroveň 1	50	Druhý týden	117
Závěrečné zklidnění a protažení	64	Třetí týden	118
Jedeme dál: 3. a 4. měsíc	66	Čtvrtý týden	119
Váš tréninkový plán	67	Pátý týden	120
Bez odpočinku to nepůjde	67	Šestý týden	121
Budování svalů – úroveň 2	68	Stále mladí a ve formě	122
Závěrečné zklidnění a protažení	80	Začněte žít aktivně!	123
Maximální výsledky, minimální čas: 5. a 6. měsíc	82	Informace a tipy	124
Váš tréninkový plán	83	Rejstřík	125
Budování svalů – úroveň 3, okruh 1	84	Seznam cvičení	126
Závěrečné zklidnění a protažení	96		