

OBSAH

Začněte ještě dnes!	5
----------------------------	---

ÚVOD

Vaše tělo se mění	5
Biologické stáří si určujeme samy	6
Pohybový aparát	6
Záda a páteř	8
Pojivová tkáň	9
Změny v hormonální rovnováze	11
Hustota kostí	13
Složení tělesných tkání	14
Civilizační choroba cukrovka	17
I žíly potřebují trénink	18
Boďte při bodyformingu	20
Výhody vytrénovaných svalů	20
Porce zdraví navíc	21
Mimořádná vzpruha pro život	23
Kurzy a trendy fyzické zdatnosti	23
Vlna šetrných sportů	24
Přehled	27

PRAXE

Základní pravidla pro cvičení	29
Základní pilíře tělesné zdatnosti	29
Nejčastější dotazy	30
Síla	30
Vytrvalost	32
Pohyblivost	34
Koordinace	35
Jídelníček pro formování postavy	36
Jíst to správně	37
Jak na metabolismus	37
Voda je život	38

Pít uvědoměle	38
Aby mělo cvičení úspěch	39
Načasování & spol.	40
Důležitá je kvalita!	41
Čtyři „partneři“ pro vaše cvičení	42
Cesta k vrcholné formě	43
Zahřátí a uklidnění	43
Strečink	44
Zahřátí	44
Závěrečné uklidnění	50
Cvičení pro horní část těla	51
Svalové skupiny horní části těla	51
Horní část zad	53
Svaly hrudníku	58
Ramena	62
Paže	65
Protážení a uvolnění	70
Cvičení pro střední část těla	75
Svaly střední části těla	77
Břišní svaly	80
Spodní část zad	87
Protážení a uvolnění	90
Cvičení pro spodní část těla	92
Svalové skupiny spodní části těla	92
Hýžďové svaly	94
Hýžďové a stehenní svaly	97
Svaly pánevního dna	103
Lýtkové svaly	105
Protážení a uvolnění	107
Turbocvičení a týdenní cvičební plán	111
10minutové turbocvičení	111
Týdenní plán cvičení	113
Program I	114
Program II	115
To nejdůležitější v přehledu	116