

Úvod	7
Je-li dítě zdatné, je v dospělosti úspěšnější	7
Výsledky výzkumů	10
Souvislost mezi kondicí a inteligencí	10
Obezita – vážná hrozba	12
Výzkum zaměřený na přínos cvičení	13
Zdravé klouby	16
Aktivní přístup	19
Děti chtějí cvičit – umožněme jim to!	19
Založení dětského fitness klubu	21
Týmová spolupráce mezi dospělým a dítětem – se smlouvou	23
Jak se stát dobrým trenérem	27
Aktivita pro dospělé a pro děti	30
Zdatnost v raném dětství	30
Běh a chůze	35
Zábavné pohybové aktivity	46
Jak zvolit správné tempo?	47
Kontrolní test	48
Body za odměnu	51
Zábavné aktivity doma	52
Gallowayova metoda běh-chůze-běh	54
Kapitola pro rodiče, učitele a trenéry	57
Proč cvičit?	57
Co potřebujeme pro začátek?	61
Návštěva dobrého obchodu se sportovními potřebami	65
Jak být v dobré kondici?	68
Principy správné techniky běhu	70
Motivace a houževnatost	75



Výživa a spalování tuků	77
Energie pro děti v kondici	77
Proč se tělo nechce zbavit tuku?	90
Jak spalovat více tuků	97
BMI může monitorovat riziko obezity	100
Trénink zaměřený na spalování tuků – na celý život	101
Kontrola příjmové části tukové rovnice	103
Krevní cukr = motivace	109
Příběhy úspěšných	112
Jak řešit problémy	117
Píchání v boku	117
Bolesti	118
Bez energie	119
Jeden den se cítím skvěle, ale ten další... ..	120
Svalové křeče	121
Žaludeční nevolnost nebo průjem	122
Jak znovu začít po delší přestávce	124
Bolest hlavy	125
Běhat s nachlazením?	126
Bezpečnost na ulicích	126
Psi	127
Strečink	128
Posilování	129
Tréninkový deník pro plánování, vyhodnocování a motivaci	130
Jak na bolesti	133
Jak se správně oblékat	137
Literatura	139