

7 + 1 krok k manažerské kondici aneb jak získat kondici a zdraví nejen pro manažery	5
1. krok Proč být zdravý a v kondici	6
2. Krok Jak dosáhnete toho, abyste byl zdravý a v kondici?	11
Jak dokážete sami stanovit hranice své současné fyzické kondice?	12
Výpočet indexu zdatnosti	13
Uklidnění TF po výkonu	14
Výpočet hranic pracovních pásem	15
Faktory ovlivňující vaši pohyblivost	17
3. krok Tréninkové prostředky	23
Chůze	23
Běh	23
Cyklistika	28
Plavání	28
Veslování a pádlování	29
Bruslení	29
Fitness	29
Aerobik a příbuzné formy	29
Návody k provádění jednotlivých pohybových aktivit	30
Veslovací trenažér Concept 2	33
4. krok Pitný režim	42
Proč vlastně pít?	42
Takže co to je pitný režim a co je s ním všechno spojeno?	43
Co to je dehydratace, jak nás může postihnout?	45
Co byste měli vědět, než si půjdete koupit a začnete pít sportovní nápoje – rozdělení těchto nápojů	48
5. krok Výživa	51
Fosfáty	52
Glykogen	52

	Tuky	53
	Bílkoviny	57
	Snižování váhy	57
	Potravinové doplňky	66
	Z čeho se člověk skládá?	68
6. krok	Tréninkové plány	81
	Co byste si měli ujasnit, než začnete sestavovat svůj tréninkový plán?	81
	Stanovení základních cílů	83
	Plány pro úplné začátečníky	94
	Plány pro mírně pokročilé	102
	Plány pro středně pokročilé	105
	Zkušební borci	109
7. krok	Umění odpočívat	110
	Únava	110
	Co dělat, když jsem nachlazený?	111
	Strečink	114
8. krok	Sportovní doplňky a další pomůcky, které bychom neměli podceňovat	116
	Obuv	118
	Vložky do bot	119
	Ponožky	121
	Oblečení	122
	Seznam použité literatury	125
	 Máte rádi příběhy? Já ano	 127
	Cesta na vrchol vede přes propasti	128
	On The Road (Na cestě)	129
	Běh kolem České republiky	138
	Praha–Znojmo–Vídeň (září 2000)	150
	ME v běhu na 24 hodin v Udenu (říjen 2000)	151
	Brněnská 48hodinovka Indoor 2001 (březen 2001)	153
	Brdská 50 – Kde je Mníšek a kde je Beroun? (duben 2001)	155
	ME v běhu na 24 hodin – Apeldoorn – Nizozemí (květen 2001)	156