

OBSAH

Co byste měli vědět	7
Úvod	8
Fitness a cvičení ve dvou – co to je?	9
Pozitivní důsledky tělesného cvičení	9
Co vlastně znamená být fit? Kouzelné slůvko „kondice“	10
K čemu potřebujeme výdrž?	11
Jak můžeme trénovat vytrvalost	11
K čemu potřebujeme sílu?	12
Jak můžeme sílu trénovat	13
K čemu potřebujeme rychlost?	13
Jak můžeme rychlost trénovat?	14
K čemu potřebujeme pohyblivost?	14
Jak můžeme pohyblivost trénovat?	16
K čemu potřebujeme koordinaci?	16
Jak můžeme trénovat schopnost koordinace?	17
Žena a muž	17
Cvičení a postava	18
Individuální trénink	19
Hodina tělocviku	23
Pravidla, která byste měli stále dodržovat	24
Jak posoudím svou výkonnost?	25
Jak dlouho cvičit?	27
Jak intenzivně trénovat?	27
Jak se vyhnout zranění?	28
Když se přece jen něco stane – první pomoc při zranění	29
Kontrola postavy	30
Pár slov o oblečení	31
Zásobník cviků	33
Z Naladění a zahřátí	35
S Strečink – protažení a příprava svalů	49
D Cvičení ve dvou	73
D 1-25 Ramena, šíje, paže, hrudník	75
D 26-45 Břicho, pás a záda	103
D 46-70 Hýždě a dolní končetiny	125

Plán tréninku	152
Cvičení ve dvou – program č. 1	152
Cvičení ve dvou – program č. 2	153
Autoři	156