

OBSAH

ÚVOD	/Daniš/	3
A. CHÔDZA PRE ZDRAVIE	/Daniš/	5
B. BEH PRE ZDRAVIE	/Daniš/	6
C. KONDIČNÁ GYMNASTIKA	/Gregorová/	9
1. Čo je telesná kondícia	/Gregorová/	9
2. Rady pre samostatné cvičenie	/Gregorová/	10
3. Kondičné programy	/Gregorová/	12
D. STREČING	/Daniš/	30
1. Cvičenia strečingu	/Daniš/	32
LITERATÚRA		39