

<b>Předmluva</b> Graham Taylor, obchodní ředitel, <i>Polaris</i> ( <i>Sports Equipment</i> ) Limited	6	<b>Než začnete cvičit</b>	
		Potrava dává tělu výživu	36
		Praktické rady	39
		Rozcvičení	44
<b>Úvod</b>	7	<b>Fitness kurs</b>	
<b>Co je fitness?</b>		Výběr vhodných strojů	54
Představy o fitness	8	Jak použít fitness tabulky	60
Předpoklady dobré fyzické a duševní kondice	9	Posilování paží	64
		Posilování ramen	70
Co tvoří dobrou kondici	10	Posilování ramen a hrudníku	82
Kardiovaskulární	12	Posilování prsních svalů	86
neboli aerobní systém		Posilování zad a ramene	94
Co určuje tělesnou	14	Posilování nohou	98
a duševní kondici		Posilování břišních svalů	118
Proč potřebuji být fit	15	Doplňková cvičení	123
Příznivé účinky cvičení	16	Tabulky výkonnosti	127
<b>Testy</b>		<b>Poznámky</b>	128
Jste nyní fit?	18		
Váš zdravotní stav	19		
Vaše tělo	20		
Životní styl	22		
Vaše povinnosti	24		
Výsledky testů	25		
Základní testy	26		
Změřte si svou sílu a vytrvalost	28		
Proveďte svou zdatnost	30		
Ověřte si ohebnost	32		
Svaly	34		