



Obsah

Předmluva	11
ČÁST I / STARŠÍ POMALEJŠÍ TLUSTŠÍ?	17
1 MÝTUS STÁRNUTÍ	18
Učení těla: Pramen mládí pro sportovce	20
2 NESTÁRNOUCÍ SPORTOVEC	37
Sportovní vybavení a stárnutí	46
3 ZA ZENITEM	51
Vytrvalostní sport a srdce	67
ČÁST II / RYCHLEJŠÍ SILNĚJŠÍ SVALNATĚJŠÍ!	75
4 VETERÁNSKÝ SPORTOVEC	
S DOBROU VÝKONNOSTÍ	76
Stárnutí	79
Intenzivní trénink a stárnoucí sportovec	86
5 ZÁKLADY TRÉNINKU	95
Osteoartróza a stárnoucí sportovec	103
6 TRÉNINK PRO POKROČILÉ	112
Regenerace a křížový trénink	119
7 ODPOČINEK A REGENERACE	149
Stravování na podporu regenerace	
při vysokosacharidové stravě	160
Vyvracení mýtů: Stárnoucí cyklisti	
a lepší výkonnost	168
8 TĚLESNÝ TUK	171
Inzulinová rezistence	176
Menopauza	188

Předmluva

Doslov	193
Poděkování	196
PŘÍLOHA A – Pokyny k tréninku pro starší sportovce	197
PŘÍLOHA B – Testování v terénu pro veteránské sportovce	203
PŘÍLOHA C – Měření intenzity	207
Poznámky	214
O dalších autorech	247
O autorovi	251