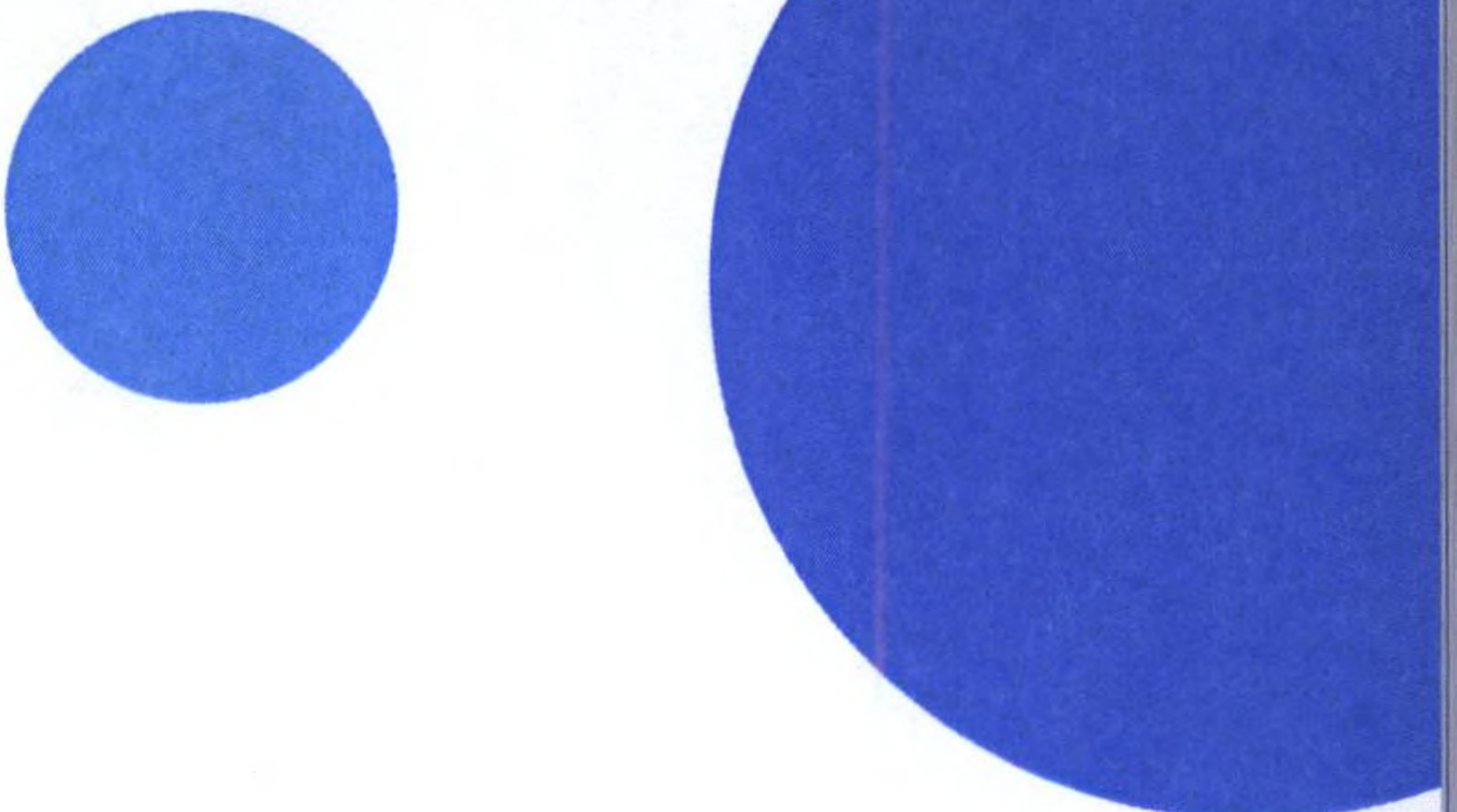




Obsah

Předmluva.....4

Přínosy pohybové aktivity5

Jak vybrat vhodnou pohybovou aktivitu9

Kdy mohu začít s pohybem12

O projektu OnkoFit14

Tréninkový deník.....15

Než začneme se cvičením.....16

Záznamy cvičení.....20

Měření a testy.....52

Reference.....54