

obsah

10 dobrých důvodů k pohybu	5	Pohybem k dobré náladě	30
		Trpělivost má dlouhodobý efekt	31
Předmluva	7	Pohyb v běžném dni	31
Radost z pohybu	7	Začněte ve všedním dnu	31
Prostě fit	7	Základní kurz walkingu (chůze)	35
Kondice	8	Nejvhodnější technika walkingu	37
Pohyb je důležitější, než samotné hubnutí	8	Výstroj pro walking	38
		Walking jako trénink	39
Začínáme	10	Protahování uvolňuje	43
Důležité je správně začít	11	Volná chvilka a 30 sekund	45
Zahřívání a rozcvičování		Váš strečinkový program	45
(mobilizační cvičení)	11	Kolikrát za sebou?	54
Váš mobilizační program	12	Kolikrát týdně a kdy?	54
Vstříc změnám	14	Fit s radostí	55
Sebejistota a sebedůvěra	14	Vítejte v druhém kole!	56
Touha po pohybu	14	Pokrok ve všech směrech	57
Ve svalech je síla	15	Ranní mobilizace	57
V rovnováze	15	Jóga pro začátečníky	57
Čtyři – dvě – čtyři a 60 až 90	16	Pozdrav slunci	58
Váš posilovací program I	19	Silnější je lepší	60
Kolikrát za sebou?	27	Jak funguje sval?	60
Kolikrát týdně a kdy?	28	Jak svaly trénovat	62
Co všechno pohyb ovlivňuje	29	Váš posilovací program II	64
Nedostatek způsobuje špatnou náladu	29	Kolikrát za sebou?	71

Kolikrát týdně?	71
Základní kurz Nordic Walkingu (severské chůze)	72
Technika Nordic Walking	72
Výstroj	75
Vytrvalostní trénink Nordic Walking	75
Kombinace fyzického vypětí a odpočinku	75
Model tzv. superkompenzace	75
Jak zvýšit výdrž	76
Měření maximálního pulzu	77
Nordic Walking v praxi	80
Pestrost vytrvalostních tréninků	80
Vytrvalostní abeceda pro obězní	81
Relaxace uvolňováním svalu	82
Ubývající kila	84
Cíleně hubnout	85
Co už je vnímáno jako nadváha?	85
Více síly – méně tuků	86
Nízkoenergetická strava	87
Duše jí s námi	88
Rejstřík	91
Zajímavá literatura	94