

obsah

Předmluva	5
Úvod	7
Základní otázky	11
Proč mám vlastně cvičit?	12
Je možné cvičením ovlivnit tvar těla?	15
Toleranční limit	18
Chrání mne cvičení stoprocentně před nemocemi srdce a cév?	21
Je pro mne výhodnější kolektivní nebo individuální forma cvičení?	24
Co je a co není posilování	27
Fitcentrum	31
Jak poznám kvalitní fitcentrum?	32
Kolik se za cvičení ve fitcentrech obvykle platí?	35
Mohu žádat od obsluhy fitcentra sestavení cvičebního programu?	38
Jaké jsou povinnosti instruktora fitcentra?	40
Mám využít služeb osobního trenéra?	43
Jak poznám kvalitního osobního trenéra	47
Cvičební program	51
Dokáži si sestavit vhodný cvičební program sám?	53
Proč potřebuji individuální cvičební program?	56
Jak poznám kvalitního fitness konzultanta	58
Jak poznám, že je pro mne daný cvičební program vhodný?	63
Z čeho se má cvičební program skládat?	66
Jak se mám před cvičením ve fitcentru rozcvičit?	68

Rizika spojená se cvičením ve fitcentrech	72
Může cvičební program vést ke zranění nebo poškození zdraví?	73
Co je to „kumulativní traumatický syndrom“?	77
Jaké zásady mám při cvičení ve fitcentru dodržovat?	80
Je vhodné pokoušet se při cvičení ve fitcentru o maximální výkony?	84
Jak mám při cvičení ve fitcentru dýchat?	89
Vede cvičení ve fitcentru k negativním změnám krevního tlaku?	92
Cvičení specifických skupin populace	98
Je pro mne cvičení ve fitcentru vhodné, když mám již více jak 65 let?	99
Mohou ve fitcentrech cvičit i děti?	103
Může žena cvičit ve fitcentru i během těhotenství?	107
Je cvičení ve fitcentru vhodné pro ženy středního věku?	111
Jak mají cvičit ženy po menopauze?	114
Mám cukrovku. Mohu cvičit ve fitcentru?	119
Je cvičení ve fitcentru vhodné pro hypertoniky?	124
Závěr	127
Použitá a doporučená literatura	129
O autorech	135
Rejstřík	136