

Összefoglaló tartalomjegyzék

Bevezetés	1
I. rész: Kezdjük el	7
1. fejezet: Tehát szeretnél fitt lenni?	9
2. fejezet: Ó, szegény öreg csontjaim! Avagy: Mi történik a testeddel, ha öregszel?	21
3. fejezet: Mennyire vagy fitt most?	33
4. fejezet: A jó fizikai erőnlét egész életre szóló jótéteményei.	47
5. fejezet: Egyél az egészségedért	55
II. rész: Fedezd fel a lehetőségeidet	67
6. fejezet: A nagy hármas: Aerob, anaerob és nyújtógyakorlatok	69
7. fejezet: Az edzőgépekről	79
8. fejezet: Az edzőterem felfedezése	93
9. fejezet: Fitness munka közben	103
10. fejezet: Otthon, Édes Edzőterem: Edzőfelszerelés vásárlása	109
III. Rész: Edzés az életért	125
11. fejezet: Kezdjük az elején: Aludd ki magad	127
12. fejezet: Szedd össze magad! Az edzőruha	133
13. fejezet: Cipővásárlás 40 év felett	139
14. fejezet: Munkára készen: Bemelegítő gyakorlatok	149
15. fejezet: Nyújtás: A Fitness legelhanyagoltabb alapszabálya	165
16. fejezet: A felsőtest edzése	183
17. fejezet: A láb és a törzs alsó részének edzése	195
18. fejezet: Ó, az a fájdalom: A sérülések elkerülése	207
19. fejezet: Hűtsd le magad: Folyadékbevitel és lazítás	217
IV. rész: Bővítsd a repertoárod	225
20. fejezet: Hogyan illeszkednek kedvenc sportjaid és tevékenységeid a fitnessprogramodba?	227
21. fejezet: Egy másik generáció: Új fitnesslehetőségek	251
22. fejezet: Egyedülálló edzésformák	269
23. fejezet: Masszázs: Az egészséges kényeztetés	277

<i>V. rész: Top 10</i>	283
24. fejezet: Tíz nagyszerű dolog, amit a testedzéssel nyerhetsz	285
25. fejezet: Tíz nagyszerű idézet a testedzésről	289
26. fejezet: Tíz extrém – vagy nem annyira extrém – sport, amelyet érdemes kipróbálni	293
27. fejezet: Tíz kiváló bátorító mozifilm	297
<i>Tárgymutató</i>	301