
Obsah

Předmluva 9

1. Namožení svalů je důkazem optimálního tréninku 10
2. Nápoje pro sportovce jsou lepší než minerální voda 13
3. Nordic walking šetří klouby 15
4. Spalování tuků začíná teprve po 30 minutách sportování 17
5. Plavání je dobré pro záda 17
6. Jogging ničí klouby 19
7. Sportování v těhotenství neprospívá dítěti 22
8. Víc svalů získáme pouze posilováním 23
9. Sex před sportem snižuje výkonnost 24
10. Trénink musí bolet, aby byl efektivní 25
11. Čím víc tréninku, tím lepší výkon 26
12. Cvičení na náradí je optimální sport pro děti 27
13. Sport zamezí tvorbě celulitidy 28
14. Proti píchání v boku pomáhá běžet dál 31
15. Příčinou bolesti zad je slabé zádové svalstvo 31
16. Dopuje se jen v profesionálním sportu 33
17. Sport chrání před rakovinou 34
18. Práce v domácnosti je jako sport 39
19. Běh v lese je zdravější než na silnici 40
20. Sportovci žijí déle 40
21. Příliš cyklistiky zádům neprospívá 53
22. Jízda na kole způsobuje mužskou impotenci 54
23. Magnezium chrání před svalovými křečemi 55
24. Stepper způsobí velký zadek 55
25. Sport při nachlazení je životu nebezpečný 56
26. Ranní sport je účinnější než večerní 59
27. Jogging před snídaní není zdravý 60
28. Strečink před sportem nepomáhá 60
29. Posilováním se z žen stanou nepěkní svalovci 63

-
30. Boty na běhání jsou pro nohy obzvlášť dobré 63
 31. Při pomalém běhu spaluje tělo víc tuku 64
 32. Po sportování se nemá jíst 65
 33. Každý zvládne maraton, jen chtít 69
 34. Jóga není sport 70
 35. Sportem se hubne 70
 36. Při vytrvalostním sportu nedochází k úrazům 73
 37. Čím víc člověk běhá, tím rychleji kila mizí 78
 38. Běhání s měřičem tepu je zdravější 86
 39. Lepší nějaký sport než vůbec žádný 87
 40. Energetické tyčinky zlepšují kondici 88
 41. Energetické nápoje dodají energii 88
 42. Kdo chce „sixpack“, ten musí trénovat břišní svaly 89
 43. Sportem se rychleji odbourává alkohol 90
 44. Procházky nemají z hlediska sportu význam 91
 45. Vitamin C chrání sportovce před onemocněním 91
 46. Při menstruaci je sport tabu 92
 47. Všichni sportovci potřebují doplňky stravy 94
 48. Sport trénuje také mozek 96
 49. Studené nápoje ochlazují při sportu tělo 99
 50. Sportovci potřebují méně spánku 100
 51. Sport zabraňuje jo-jo efektu 101
 52. Posilováním se tuk mění ve svaly 103
 53. Sportem se čistí organismus 103
 54. Alkohol po tréninku je nezdravý 104
 55. Sport posiluje imunitu 104
 56. Kdo přestane sportovat, tomu hrozí zvětšení srdce 109
 57. Ženy nezvládnou armwrestling 110
 58. K silovým sportům je zapotřebí zvlášť hodně bílkovin 111
 59. Synchronizované plavání je jen ženský sport 114
 60. Aerobik je zdravý 115
 61. Děti v důsledku sledování televize tloustnou a nesportují 116

-
62. Pití mléka ovlivňuje růst a sílu 116
 63. Sport chrání srdce 118
 64. Sportem se spotřebuje dostatek kalorií 120
 65. Strečink před tréninkem zamezí bolesti svalů 123
 66. Sport ochrání před řídnutím kostí 123
 67. Hovězí vývar dodává sílu 126
 68. In-line skating je jogging na kolečkách 127
 69. Svaly lze zvětšit elektrickým proudem 129
 70. Děti s astmatem nemají sportovat 130
 71. Běhání v lese je zdravé 131
 72. Sportovní masti pomáhají při zraněních 133
 73. Kdo se rychle zapotí, ten nemá kondici 135
 74. Problémové zóny lze cíleným tréninkem odbourat 136
 75. Power plates pomohou tvorbě power svalů 136
 76. Kdo má vysoký krevní tlak, ten nemá sportovat 138
 77. Jednou bude každý na sport moc starý 142