

Turinys

Kam reikalinga ši knyga?	10
Žmogaus kūnas. Vartotojo instrukcija	16
Skauda nugarą?	26
Ištvermė. Deguonies, duokite deguonies!	38
Jėga - tvirtas, tiesus kūnas	60
Lankstumas - ne tik balerinoms	90
Koordinacija - greitai, stipriai ir tiksliai	102
Smegenų mankšta	112
Mityba	120
Grūdinimasis	144
Ir pabaigai, o gal naujai pradžiai?	148
Padėka	154