

Nūjošana

Aktualitāte – nūjošana	4
No slēpēm līdz nūjošanai	5
Iedarbība uz ķermeni un garu	6
Panākumu pamats	24
Inventārs	25
Svarīgākie treniņa nosacījumi	33
Pirms un pēc treniņa: stiepšana un stiepšanās	41
Muskulatūras stiprināšana	44
Kad smeldz ķermenis: padomi	49
Pareizs treniņš – labā formā katru dienu	56
Kad un kā trenēties?	57
Par pulsu, ķermeņa svaru un taukiem	60
Treniņa programmu pārskats	66
Saskaņojiet ēšanas ieradumus un nūjošanu	73
Rādītājs	80