

OBSAH

Předmluva	5	
Poděkování	7	
Kapitola 1	VÝVOJ LIDSKÉHO BĚHU	9
Kapitola 2	KARDIOVASKULÁRNÍ A KARDIORESPIRAČNÍ KOMPONENTY	17
Kapitola 3	BĚŽEC V POHYBU	25
Kapitola 4	PŘIZPŮSOBENÍ SE RYCHLOSTI A TERÉNU	33
Kapitola 5	HORNÍ ČÁST TRUPU	41
Kapitola 6	PAŽE A RAMENA	61
Kapitola 7	STŘED	77
Kapitola 8	HORNÍ ČÁSTI NOHOU	95
Kapitola 9	DOLNÍ ČÁSTI NOHOU A CHODIDLA	117
Kapitola 10	OBVYKLÁ BĚŽECKÁ ZRANĚNÍ	133
Kapitola 11	ANATOMIE BĚŽECKÝCH BOT	155
Kapitola 12	CELKOVÉ POSÍLENÍ TĚLA	165
O autorech	181	
O odborném korektorovi českého vydání	182	