

# Obsah

Úvod.....	8
<b>1 ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOT, ZAČNĚTE BĚHAT .....</b>	<b>9</b>
<i>Běh jako cesta ke zdraví a kondici .....</i>	<i>10</i>
<i>Běhejte a omládnete! .....</i>	<i>11</i>
<i>Chcete, aby vás běh bavil? .....</i>	<i>13</i>
<i>Aby byl běh skutečně zdravý! .....</i>	<i>13</i>
<i>Běh jako spolehlivý prostředek redukce nadbytečných kilogramů .....</i>	<i>14</i>
<i>Pro koho není běh ideální .....</i>	<i>15</i>
<i>Kdo by neměl běhat vůbec .....</i>	<i>16</i>
<b>2 FORMY BĚHU A KONDIČNÍ CHŮZE .....</b>	<b>17</b>
<i>Kondiční chůze .....</i>	<i>21</i>
<i>Severská chůze neboli nordic walking .....</i>	<i>22</i>
<i>Jogging.....</i>	<i>22</i>
<i>Kondiční běh .....</i>	<i>25</i>
<i>Výkonnostní běh .....</i>	<i>26</i>
<i>Běh s holemi.....</i>	<i>26</i>
<i>Závodní neboli vrcholový běh .....</i>	<i>28</i>
<b>3 VYBÍHÁME .....</b>	<b>29</b>
<i>Každý začátek je těžký .....</i>	<i>30</i>
<i>Pokud je to možné, neběhejte sami! .....</i>	<i>32</i>
<i>Osobní trenér, sparingpartner či běžecká komunita .....</i>	<i>33</i>
<i>Běžecké kempy – tam to běhá samo .....</i>	<i>36</i>
<i>Kde a kdy běhat.....</i>	<i>37</i>
<b>4 KONDICE – NEJČASTĚJŠÍ CÍL TRÉNINKU .....</b>	<b>45</b>
<i>Kromě vytrvalosti nezapomínejte ani na sílu a pohyblivost!.....</i>	<i>47</i>
<i>Bez dodržování základních pravidel kondici nezískáte .....</i>	<i>48</i>
<b>5 HUBNUTÍ = ENERGIE + KONDICE .....</b>	<b>51</b>
<i>Glykogen, tuky a laktát jako frekventované běžecké pojmy .....</i>	<i>52</i>
<i>Zásoby paliva v organismu běžce .....</i>	<i>53</i>
<i>K hubnutí potřebujete kondici a energii.....</i>	<i>55</i>

<b>6</b>	<b>BĚH A LIDSKÉ TĚLO .....</b>	<b>57</b>
	<i>Srdce a tepová frekvence.....</i>	<i>58</i>
	<i>Tepová frekvence a její měření.....</i>	<i>62</i>
	<i>Jak správně dýchat .....</i>	<i>63</i>
	<i>Určení tělesné skladby – bioimpedance.....</i>	<i>66</i>
<b>7</b>	<b>ŘÍZENÍ BĚŽECKÉHO TRÉNINKU .....</b>	<b>69</b>
	<i>Tréninkové zóny .....</i>	<i>71</i>
	<i>Jak lze trénink prakticky řídit .....</i>	<i>73</i>
	<i>Intuitivní řízení tréninku dle pocitů .....</i>	<i>75</i>
	<i>Vše se točí okolo tepové frekvence .....</i>	<i>76</i>
	<i>Určení vlastních tréninkových zón.....</i>	<i>76</i>
	<i>Příklady řízení tréninku podle tepové frekvence .....</i>	<i>80</i>
	<i>Řízení podle krevního laktátu.....</i>	<i>83</i>
	<i>Nejčastější chyby v tréninku z pohledu laktátové křivky .....</i>	<i>86</i>
	<i>Řízení podle spotřeby kyslíku a biochemických parametrů .....</i>	<i>88</i>
<b>8</b>	<b>BĚŽECKÁ ANATOMIE.....</b>	<b>91</b>
	<i>Svaly jako hlavní vykonavatelé pohybu .....</i>	<i>91</i>
	<i>Jako běžci nezapomínejte na střed těla a trup .....</i>	<i>95</i>
	<i>Jak vzniká svalová nerovnováha .....</i>	<i>95</i>
	<i>Důležitá je vzájemná souhra všech svalů .....</i>	<i>97</i>
	<i>Jak by měly svaly fungovat v jednotlivých fázích běžeckého kroku .....</i>	<i>98</i>
	<i>Svaly musejí umět spolupracovat s hlavními klouby .....</i>	<i>100</i>
	<i>Noha jako nejdůležitější článek celého systému .....</i>	<i>102</i>
<b>9</b>	<b>TECHNIKA BĚHU.....</b>	<b>109</b>
	<i>Hlavní běžecké techniky – technická všestrannost nade vše .....</i>	<i>112</i>
	<i>Běh do kopce.....</i>	<i>126</i>
	<i>Běh z kopce .....</i>	<i>128</i>
	<i>Chi Running nebo Pose Running jako další alternativní techniky .....</i>	<i>130</i>
	<i>Jak techniku běhu hodnotit a jak ji zlepšit.....</i>	<i>132</i>
<b>10</b>	<b>DOKROK .....</b>	<b>143</b>
	<i>Dokrok přes patu – „kolébka“ jako optimální technika pro rekreační běžce .....</i>	<i>146</i>
	<i>Dokrok přes střed chodidla jako běžecký kompromis.....</i>	<i>147</i>
	<i>Dokrok na přední část chodidla – „přes špičku“ .....</i>	<i>147</i>

<i>Přes patu, nebo přes špičku?</i> .....	148
<i>Pronace jako poměrně častý běžecký problém</i> .....	150
<i>Vliv únavy na techniku dokroku</i> .....	151
<i>Jak určit techniku dokroku</i> .....	153
<b>11 BĚŽECKÁ OBUV</b> .....	155
<i>Základní rozdělení běžeckých bot</i> .....	157
<i>Podle čeho vybírat běžeckou obuv</i> .....	167
<i>Jak hluboko budeme muset sáhnout do peněženky</i> .....	169
<i>Jak boty dlouho vydrží</i> .....	170
<i>Ortopedické vložky</i> .....	171
<b>12 BĚŽECKÉ OBLEČENÍ A DALŠÍ VYBAVENÍ</b> .....	173
<i>Pro běh neexistuje špatné počasí, pouze nevhodné oblečení</i> .....	173
<i>Sporttester – základní pomůcka běžce</i> .....	176
<i>Další běžecké doplňky</i> .....	180
<b>13 METODY A PLÁNOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRÉNINKU</b> .....	183
<i>Metody běžeckého tréninku aneb ...někdy ke stejnému cíli vedou různé cesty</i> .....	184
<i>Plánování a evidence tréninku</i> .....	188
<i>Tréninkový deník – užitečná pomůcka každého běžce</i> .....	192
<i>Přetížení a přetrénování – kdy už toho má naše tělo skutečně dost</i> .....	195
<b>14 TRÉNINKOVÉ PLÁNY</b> .....	197
<i>Programy pro úplné začátečníky a mírně pokročilé</i> .....	198
<i>Programy pro kondiční a výkonnostní běžce</i> .....	200
<i>Tréninkový plán pro zaneprázdněné běžce</i> .....	209
<b>15 JAK SI OVĚŘIT KONDICI A AKTUÁLNÍ FORMU</b> .....	211
<i>Závod aneb Když nastane den D</i> .....	212
<i>Běžecké testy</i> .....	214
<i>Vyšetření v laboratoři – vyplatí se i rekreačnímu běžci?</i> .....	218
<b>16 MARATON A JEŠTĚ VÍC...</b> .....	221
<i>Tréninkové programy</i> .....	225
<i>Když ani maraton nestačí...</i> .....	229
<i>Příprava na ultramaraton</i> .....	230
<i>Horské běhy</i> .....	232

<b>17</b>	<b>SOUČÁSTI PŘÍPRAVY BĚŽCE .....</b>	<b>233</b>
	<i>Jak se správně rozcvičit .....</i>	<i>234</i>
	<i>Zklidnění po běhu a opět strečink .....</i>	<i>242</i>
	<i>I běžci by měli posilovat .....</i>	<i>246</i>
	<i>Kompenzační cvičení .....</i>	<i>260</i>
	<i>Doplňkové vytrvalostní aktivity – vyzkoušejte Cross trénink .....</i>	<i>264</i>
	<i>Regenerace aneb Umění odpočinku.....</i>	<i>268</i>
<b>18</b>	<b>ZVLÁŠTNOSTI BĚHU ŽEN, DĚTÍ A STARŠÍCH LIDÍ .....</b>	<b>273</b>
	<i>Ženy a běh .....</i>	<i>274</i>
	<i>Děti .....</i>	<i>276</i>
	<i>Na začátek není nikdy pozdě.....</i>	<i>278</i>
<b>19</b>	<b>ZDRAVOTNÍ ASPEKTY BĚHÁNÍ .....</b>	<b>279</b>
	<i>Nejčastější zdravotní potíže začínajících běžců.....</i>	<i>280</i>
	<i>Chronické potíže pohybového aparátu .....</i>	<i>282</i>
	<i>Běhat i pokud nejsme zrovna úplně fit?.....</i>	<i>287</i>
	<i>Je běh vhodný jen pro zcela zdravé?.....</i>	<i>288</i>
<b>20</b>	<b>VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM.....</b>	<b>291</b>
	<i>Specifika běžecké výživy .....</i>	<i>292</i>
	<i>Výživa by měla odpovídat tréninku a běžeckým cílům .....</i>	<i>299</i>
	<i>Načasování příjmu energie a tekutin – správné palivo ve správný čas .....</i>	<i>305</i>
	<i>Použitá a doporučená literatura .....</i>	<i>311</i>