

OBSAH

Úvod	7
Než vyběhnete	9
O nohách a botách	9
Jak se správně obléknout	15
Poslouchejte své srdce	18
Běžecký styl od hlavy až k patě	21
Správný styl běhu a jak jej natrénovat	23
Běžecká abeceda	26
Běžecký rok	34
Trénink	37
Trénink má nabít, ne vybit	37
Chvátej pomalu	39
Zásady správného tréninku	41
Pár zaručených tipů na kvalitní trénink	43
Tréninkové tipy na zdokonalení	45
Rovnice o pěti známých	45
Dlouho a pomalu – Long Jog	45
Krátce a intenzivně – intervaly	46
Nahoru a dolu aneb Běh v kopcích	48
Skákání a hopsání – trénink reaktivní (dynamické) síly	51
Třicet, dvacet, deset	53
Srovnání výsledků objemového a intenzivního tréninku	55
Šest způsobů, jak zrychlit	57
Deset tipů, jak bezpečně zvládnout intervalový trénink	61
Trénink a jeho specifika	64
Intenzita tréninku	64
Jak poznat intenzitu tréninku bez použití sporttesteru	65
Rozcvičení, zklidnění a strečink	68

Deset cviků na protažení po nebo při běhu	71
Dýchání	77
Píchání v boku	78
Regenerace	80
Správný mix běžeckého tréninku a regenerace	83
Regenerace ve třech fázích	85
Přetrénování a jeho následky	86
Výživa	87
Co a jak jíst	87
Pitný režim	89
Výživa a běh	90
Jednotlivé složky výživy běžce podrobněji	92
Bílkoviny a jejich vliv na běžce	101
Co vám dodají různé potraviny	101
Co by měl vědět běžec o výživě	102
Rizika rychlých zdrojů energie	107
Vliv výživy na oddálení únavy	109
Vitamíny a minerály	113
Potřeba vitamínů, minerálů a dalších doplňků stravy	115
při zdravotních potížích či onemocněních	
Vliv minerálů na běžecký výkon	117
Jak dostatek či nedostatek minerálů ovlivňuje běžecký výkon	118
Selen, vápník, chrom: prospěšné biogenní trio	122
Železo ve sportovní výživě	123
Dýchání - kyslík - železo	124
Běžci a problémy s trávením	129
Nejčastější příčiny gastrointestinálních obtíží běžců	130
Jak získává lidské tělo energii při běhu	134
Běžecká zranění	137
Příčiny	138
Faktory ovlivňující běžecká zranění	140
Zranění v oblasti třísel	141
Zranění v oblasti kolene	145

Úrazy bérce	148
Zranění holeně	152
Zranění v oblasti sedacího nervu	154
Zranění chodidla	157
Postižení Achillovy šlachy	161
Kladívkové prsty	164
Regenerační cvičení na posílení chodidla	165
Jak správně vyhodnotit signály svého těla	166
Jak přečkat zranění	169
Jak zpátky do tréninku	171
Příprava na závod	177
První závod: hlavně klídek	177
Maratoncem za deset týdnů – fikce, či skutečnost	179
21 nakopnutí na cestu k půlmaratonskému cíli	184
43 kroků k maratonu	194
Jak trénovat po náročném závodě	199
Jak nehodit půl roku přípravy na maraton do kýblu	204
Chyby, omyly a špatná rozhodnutí	204
Běžecké hříchy a prohřešky	209
Maraton, a co dál	215
Běh – ideální sport pro každého	219
Běh a děti	219
Veteráni	222
Ženy a běh	226
Jak trénovat, aby se člověk v každém věku zlepšoval	228
43 nejlepších rad a tipů, jak běhat co nejdéle a co nejlépe	233
Tréninkové plány	250