

# OBSAH

Poděkování	4	<b>10 • Jak začít</b>	<b>58</b>
Úvod	5	Zatočte s výmluvami	59
O autorce	5	První běžecké kroky a jak na ně	59
<b>1 • Rozdíly mezi muži a ženami</b>	<b>6</b>	<b>11 • Běžecký styl</b>	<b>63</b>
<b>2 • Běhání a menstruace</b>	<b>9</b>	Jak poznat svůj běžecký styl	63
<b>3 • Běh a těhotenství</b>	<b>14</b>	Jak by měl správný běžecký styl vypadat?	65
Těhotenství trimestr za trimestrem	20	<b>12 • Běžecká abeceda</b>	<b>66</b>
<b>4 • Běh a kojení</b>	<b>26</b>	<b>13 • Trénink</b>	<b>70</b>
<b>5 • Běhání s kočárkem</b>	<b>29</b>	Typy běhů	70
Jak vybrat kočárek na běhání	29	Tréninkové plány	73
Technika běhání s kočárkem	30	Vzorové tréninkové plány podle Josefa Smetany	75
<b>6 • Běhání dětí</b>	<b>33</b>	Běžecké povrchy	86
Batolata a malé děti	33	<b>14 • Tréninkový deník</b>	<b>88</b>
Školáci	34	<b>15 • Protahování</b>	<b>90</b>
Dospívající	36	Protahení od hlavy až k patě	92
<b>7 • Běžkyně 50+</b>	<b>38</b>	<b>16 • Závody</b>	<b>105</b>
Jak běhat po padesátce	38	První závod	105
Je možné začít s běháním i s pěti křížky na krku?	39	Jak zrychlit na pěti a desetikilometrové trati?	109
Menopauza	39	Půlmaraton	110
<b>8 • Běžecké vybavení</b>	<b>42</b>	Maraton	113
Funkční materiály	42	Ultramaraton	114
V čem vyběhnout?	43	Závody a věk: jaký čas je dobrý?	115
Měření vzdálenosti	52	<b>17 • Časté chyby žen</b>	<b>116</b>
<b>9 • Bezpečnost</b>	<b>54</b>	<b>18 • Plánování času</b>	<b>119</b>
		Ráno, nebo večer?	121

<b>19 • Doplnkové sporty</b>	<b>125</b>	Domácí iontové a proteinové nápoje	143
Jízda na kole	125	Časový harmonogram jídel podle denní doby běhu	145
Kolečkové brusle	126	Snídaně	145
Plavání	127	Svačiny	145
Chůze	127	Obědy	146
Běžecké lyžování	128	Večeře a druhá večeře	148
Sjezdové lyžování a snowboard	129		
Jóga a pilates	129		
Tanec	129	<b>22 • Běh a hubnutí</b>	<b>149</b>
Posilování	130	Kolik kalorií denně spálím?	149
		Kdy je hubnutí na místě?	150
<b>20 • Zdravotní problémy a zranění běžkyň</b>	<b>131</b>	Tipy pro efektivní hubnutí	151
Jak předcházet zranění	131	Poruchy příjmu potravy	153
Nejčastější běžecká zranění	132		
Rekonvalescence po zranění	135	<b>23 • Otázky a odpovědi</b>	<b>154</b>
Nemoci	136		
		<b>24 • Zdroje</b>	<b>158</b>
<b>21 • Běžecká strava</b>	<b>138</b>	<b>O spolupracovnících</b>	<b>159</b>
Sacharidy	139		
Tuky	139		
Bílkoviny	140		
Stopové prvky	141		
Tekutiny	141		
Doplňky stravy	142		