

OBSAH

Představení: proč běhat maraton?	7
Základy běhání	8
Kde běhat	12
Úvod do maratonského tréninku	14
Častá zranění běžců	16
Anatomie celého těla	24
Protážení běžců	27
Protážení kvadricepsů ve stoji	28
Protážení v pozici sprinterů	30
Výpad dopředu	32
Výpad s nataženou nohou	34
Předklon v širokém stoji	36
Předklon v sedu s nataženýma nohama	38
Předklon v jednostranném sedu	40
Přitažení kolene k hrudníku	42
Číslice 4 v lehu na zádech	44
Ohnutí kolene v lehu na boku	46
Protážení šikmých břišních svalů	48
Protážení na špičce poklesem a zvednutím paty	50
Protážení lýtka	52
Protážení iliotibiálního vazu	54
Protážení do kobry	56
Jednostranné zvednutí nohy	58
Protážení rotací páteře	60
Protážení kyčle a iliotibiálního vazu	62
Výpad dopředu s rotací	64
Cvičení s odporovou gumou a protážení	67
Protážení kotníku	69
Odtažení a přitažení kyčle	71
Krok křížem	73
Ohnutí kyčle	75

Trénink hlavních svalů.....	77
Podřep v kolenou	78
Nízký výpad stranou.....	80
Krok dolů	82
Jóga výpad.....	84
Mrtvý tah s jednoručkami	86
Výpad s odporovou gumou.....	88
Výpad s jednoručkami	90
Podřep u stěny.....	92
Dřepy u stěny s gymnastickým míčem.....	94
Natažení se smyčkou na gymnastickém míči.....	96
Natažení nohy v pozici prkna.....	98
Silový dřep	100
Trénink pomocných svalů.....	103
Jednostranné kruhy nohou	104
Zvednutí nohy na čtyřech	106
Plavání	108
Bicepsový zdvih	110
Natažení tricepsu.....	113
Upažení v ramenu	114
Předpažení a veslování.....	116
Kliky	118
Základní zkracovačky.....	120
Zkracovačky s rotací	122
Zkracovačky s výkopem.....	124
Zkracovačky kolenem ve stoji.....	126
Uvolnění iliotibiálního vazů.....	128
Kliky na gymnastickém míči	130
Ručkování na gymnastickém míči.....	132
Natažení na gymnastickém míči.....	134
Protažení dozadu na míči	136
Natažení dopředu v pozici prkna	138
Most na válci se zvednutím nohy	140
Pejsek na třech	142

Tréninkové režimy	145
Protahovací trénink pro začátečníka	146
Protahovací trénink pro středně pokročilé	147
Protahovací trénink pro pokročilé.....	148
Posilovací trénink pro začátečníka.....	149
Posilovací trénink pro středně pokročilé	150
Posilovací trénink pro pokročilé.....	151
Zaměření na střed těla pro běžce.....	152
Trénink celého těla běžců.....	153
Slovník.....	154
O autorech	158