Obsah

PÁR SLOV O AUTORECH 5

PODĚKOVÁNÍ AUTORŮ 7

PŘEDMLUVA 19

ÚVOD 21

Jak používat tuto knihu 22
Jak je kniha uspořádána 22
Část I: Dejte se do toho 22
Část II: Základní trénink 22
Část III: Závodění 22
Část IV: Ladění 23
Část V: Závěrečná desítka 23
Běžecký deník 23
Ikony použité v této knize 23
Jak pokračovat 24

ČÁST I. DEJTE SE DO TOHO 25

KAPITOLA 1: **Druhý běžecký boom** 27

V čem je druhý běžecký boom jiný 28
Běhání pro zdraví 29
Běhání pro dobrou věc 30

KAPITOLA 2: **Co vám běhání může přinést** 31

Fyzické přínosy běhání 32
Běhání vám může pomoci zhubnout 32
Běhání je dobré pro vaše srdce 33
Běhání je součástí zdravého životního stylu 33
Běhání vám může pomoci déle žít 34
Duševní prospěšnost běhání 34
Běhání snižuje stres 35
Běhání může povzbudit kreativitu 35
Společenské přínosy běhání 36
Běhání je dobré pro vaši peněženku 37

KAPITOLA 3: **Tělo v pohybu** 39

Běhání: Pohled dovnitř 39
Běhání do vyčerpání 40
Vytváření kyseliny mléčné 40
Tělesná teplota 40

Běhání: Srdce toho všeho ... 41
Ladění stroje ... 41
Mezitím v kostech ... 42
Kolik je příliš? ... 42
Běhání – máme ho v krvi ... 43

KAPITOLA 4: **Vaše první kroky** ... 45
Objednejte se k lékaři ... 46
Dejte si závazek ... 46
Uzavřete pakt ... 47
Seznamte se s místním běžeckým klubem ... 47
Veďte si deník ... 48
Na značky, připravit, pozor, jdeme... a pak běžíme ... 49
Chůze versus běh? ... 49
Otázky, které byste měli položit (a na které my s potěšením odpovíme) ... 50
Jak často mám běhat? ... 50
Jak dlouho mám běhat? ... 50
Jak intenzivně mám běhat? ... 51
Kde mám běhat? ... 51
Chodecko-běžecký přístup: Program, který vás dostane do pohybu ... 52
A už běháte! ... 52

KAPITOLA 5: **Shánění obuvi a dalšího vybavení** ... 55
Nákup obuvi ... 55
Než půjdete nakupovat ... 56
Mokrý test: Sledujte své stopy ... 56
Vzor opotřebení a způsob došlapu (foot strike) ... 57
Pronace ... 58
Skvěle padnoucí bota ... 59
Jak dlouho by měly vaše boty vydržet? ... 60
Je „lehké" opravdu dobré? ... 61
Další věci, které byste si mohli koupit kromě bot ... 62
Pár slov o oblečení ... 62
Sledujte svůj čas ... 62
Udržujte tlukot ... 62
Vyrobeno ke stínění ... 63

KAPITOLA 6: **Výživa pro běžce** ... 65
Zvedněte zadky ... 66
Žíznivá past ... 66
Energetické (sportovní) nápoje ... 66
Pivaři ... 67
Víno ... 68
Poslední slovo o alkoholu ... 68
Jídlo při běhání ... 68

Energetické gely a tyčinky ... 69
Sacharidy ... 70
Moc bílkovin ... 72
Železní muži (a ženy) ... 73
Myslete na zinek ... 73
Vápníkový klub ... 73
Bojujte proti tuku (ale nějaký si nechte!) ... 74
Dobrý tuk, špatný tuk ... 74
Předcházejte sabotáži ... 74
Pomoc pro vegetariány ... 75
Boj za dobrou věc ... 76
Běhání, dieta a úbytek hmotnosti ... 77

Část II: Základní trénink ... 79

KAPITOLA 7: **Prvky stylu** ... 81
Pohodlné běhání ... 82
Body za styl ... 83
Práce paží napomůže k vysoce výkonnému běhu ... 84
Trefte ten správný krok ... 85
Nástrahy kroků ... 85
Zvyšte frekvenci kroků ... 86

KAPITOLA 8: **Zahřátí, protažení a vychladnutí** ... 89
Správný způsob zahřívání ... 89
STOP: Čeká vás protahování! ... 90
Kdy protahovat? ... 90
Jak protahovat? ... 90
Strečink: pravda ... 91
Pružná pětka ... 91
Protahování lýtka ... 91
Protahování beder, kyčlí, třísel a zadní strany stehen ... 92
Protahování čtyřhlavého svalu stehenního ... 92
Protahování zadní strany stehen ... 93
Protažení ramen a krku ... 93
Vychladněte! ... 94

KAPITOLA 9: **Do kopce a z kopce** ... 95
Jděte na to zvolna – zpočátku! ... 95
V první řadě styl ... 96
Duha gravitace: Běžíme z kopce ... 98
Jak procvičovat kopce ... 99
Vyladťe správné tempo ... 99
Zkombinování všeho dohromady ... 100
Dilema lidí z rovinatých oblastí ... 100
Je v těch kopcích opravdu zlato? ... 100

KAPITOLA 10: **Běhání v nepříznivých podmínkách** 103
Venku v zimě 104
Navrstvěte to na sebe! 104
Než vyběhnete 105
Rizika silnic a chodníků 106
Na tenkém ledě 107
Někdy je třeba říci ne 107
Když jde horko, jděte na to s klidem 108
Vypoťte to 108
Trénování v horkém počasí 109
Závodění v horku 110
Zóna nebezpečí 111
Nenechte slunce, aby vás usmažilo 111
Běžci v dešti 111
Vysoko v oblacích 112
Když na vás jde kýchání 112
Řešení znečištění vzduchu? 113

KAPITOLA 11: **Bezpečnost především** 115
Pravidla bezpečného běhání 116
Setkání s navolno puštěným psem 117
Běhání se psem 118
Když udeří blesk 119
Běhání daleko od obvyklého místa 120

Část III: Závodění 121

KAPITOLA 12: **Pokročilý trénink** 123
Kam míříte? 123
Postupné přidávání kilometrů 124
Potřeba rychlosti 124
Úvod do rychlostních tréninků 125
Kvalitní čas 126
Pokrok na všech frontách 127
Běžte na dráhu 127
Je to v srdci 129
Jak najít své maximum 129
Konverzační test 130
Výzva ke správnému pořadí 130
Postavte svůj dům 130
Na co se zaměříte? 131
Odpočinek 132
Pozor na přetrénování 132
Dosáhněte svého vrcholu 133
Udržte se na vrcholu 134

KAPITOLA 13: **Den závodu** 135
Buďte skromní – zpočátku 136
Před závodem 137
Noc před závodem 137
Ráno před závodem 137
Cesta na místo závodu 137
Projděte si trasu 138
Oblékněte se tak, abyste byli úspěšní 138
Během závodu 138
Závoďte podle podmínek 139
Myslete pozitivně! 139
Útok skupiny běžců 139
Držte si vnitřní démony od těla 139
Doběhnutí do cíle 140
Brzděte koně 140
Pozor na závodního brouka v hlavě 141
Trpělivý plán 142
Cíl! 142

KAPITOLA 14: **Maraton, nebo krach** 143
Maratonské zážitky sklízejí nadšené kritiky 143
Maratonský program na dlouhou trať 145
Který závod mám běžet? 145
Nástin jednoduchého tréninkového programu 145
Dlouhý běh 147
Chůze a běh 147
Jak dlouhé? 147
Jak zvládnout dlouhý běh? 147
Život mimo dlouhé běhy 148
Tři týdny a odpočítávání do závodu 148
Týden před závodem 149
Co dělat 24 až 48 hodin před maratonem 150
Jak běžet svůj životní závod 151
Po závodě 152

Část IV: Ladění 153

KAPITOLA 15: **Zranění a jak je léčit** 155
Strategie, jak předejít zranění 156
Trénujte, ale nepřepínejte se 157
Příliš mnoho, příliš brzo 157
Skvělé způsoby, jak léčit zranění 157
Vyzkoušejte RICE! 157
Protizánětlivé léky 158
Běžná běžecká zranění 159

Mediální tibiální stresový syndrom ... 159
Jak zranění léčit ... 159
Když se vrátíte k běhání ... 159
Chondropatie čéšky neboli „běžecké koleno" ... 159
Jak zranění léčit ... 160
Když se vrátíte k běhání ... 160
Zánět Achillovy šlachy ... 160
Jak zranění léčit ... 161
Když se vrátíte k běhání ... 161
Zánět plantární fascie ... 161
Jak zranění léčit ... 161
Trik s ručníkem ... 162
Golfová hra ... 162
Ortotika ... 162
Když se vrátíte k běhání ... 162
Iliotibiální syndrom ... 162
Jak zranění léčit ... 163
Když se vrátíte k běhání ... 163
Nad rámec velké pětky: Další možná zranění ... 163
Únavové zlomeniny ... 163
Natažení či namožení ... 164
Ischias ... 164
Píchání v boku ... 165
Puchýře ... 165
Podvrtnutý kotník ... 165
Vyhledání pomoci ... 166
Podiatři ... 166
Maséři ... 167
Fyzioterapeuti ... 167
Chiropraktici ... 167
Ortopedové ... 167
Navrátilci ... 168
Chodecký test ... 168

KAPITOLA 16: **Křížový trénink a trénink na trenažéru** ... 171
Křížový trénink: Jak moc? Jak často? Jak tvrdě? ... 172
Bezpečné křížové trénování ... 173
Nejlepší cvičení křížového tréninku pro běžce ... 174
Výběr toho správného vybavení pro křížový trénink ... 175
Simulátory běžeckého lyžování ... 175
Rotopedy ... 175
Rotopedy s duální akcí ... 176
Veslovací trenažery ... 176
Steppery ... 176
Exercise rider a eliptické neboli crossové trenažery ... 177
Trénink na běžeckém trenažéru ... 177

Tipy pro nákup běžeckého trenažéru 178
Jak používat běžecké pásy 180

KAPITOLA 17: **Posilovací trénink** 183
Co může cvičení s činkami udělat pro vaše běhání? 183
Co může cvičení s činkami udělat pro zbytek vašeho života? 184
Arnolde, nejsi můj typ (aneb rozdíl mezi běžci a vzpěrači) 186
Jak často mám posilovat? 186
Mám posilovat celé tělo? 186
Jaký druh vybavení mám používat? 187
Jaké cviky mám používat? Jak je mám provádět? Kolik sérií cviků mám dělat? 187
Posilovací režim pro běžce 188
Dřepy 188
Benchpress 189
Upažování 190
Krčení rameny 190
Bicepsový zdvih 190
Tricepsové extenze 192
Extenze zad 192
Sed-leh 194

KAPITOLA 18: **Běhání pro ženy, děti a seniory** 195
Ženy a běhání 195
Běhání a menstruace 197
Běhání a amenorea 197
Běhání a těhotenství 197
Běhání se sportovními podprsenkami 197
Děti a běhání 198
Senioři a běhání 200
Recept na celoživotní běhání 201

Část V: Závěrečná desítka 203

KAPITOLA 19: **Víc než 10 způsobů, jak vylepšit svou mentální převahu** 205
Pamatujte na to, kdo jste 206
Myslete dlouhodobě 206
Udržte si motivaci 206
Dejte si pauzu 207
Vsaďte na kartu křížového tréninku 208
Probuďte svého vnitřního bojovníka 208
Postavte se závodu čelem 208
Zaujměte správný postoj 209
Pusťte si v hlavě film 209
Relaxujte na maximum a buďte v pohodě 209

Nastavte se na úspěch ... 210
Rozdělte si to ... 210
Zapomeňte na hodiny ... 211
Překonejte depresi ... 211
Pokud závod nedokončíte, nenechte se tím odradit ... 212
Podívejte se na to z globálního hlediska ... 212
Nepropadejte trudnomyslnosti ... 212

KAPITOLA 20: **Deset zajímavých závodů** ... 213
AZ Tower vertical sprint ... 214
Běhej lesy ... 214
Běh tunelem ... 214
Blanenská desítka ... 215
Heroes Race ... 215
Hradubický běh ... 215
Jablonecký běh „Do pohody" ... 215
Pilsen Trail ... 216
Říčanská výzva ... 216
Velká Kunratická ... 216

KAPITOLA 21: **Deset báječných evropských závodů pro ženy** ... 217
261 Women's Marathon (Španělsko) ... 218
Coca-Cola Wake Your Body Women's Run (Maďarsko) ... 218
Český běh žen (Česko) ... 218
Adidas Běh pro ženy (Česko) ... 218
Great Women's 10K (Skotsko) ... 219
Hans Christian Andersen ½ Marathon Women (Dánsko) ... 219
La Genevoise (Švýcarsko) ... 219
NikeWomen Victory Tour (Anglie) ... 219
NoMen Run (Česko) ... 220
Race for Life (Velká Británie) ... 220

KAPITOLA 22: **Deset českých maratonů** ... 221
Jesenický maraton ... 222
Jirkovský crossmarathon ... 222
Kladenský maraton ... 222
Lipno Ice Marathon ... 222
Maratony okolo Boleváku ... 223
Mělnický maraton míru ... 223
Ostravský maraton ... 223
Pražský maraton – Memoriál Iva Domanského ... 224
Vinařský maraton ... 224
Volkswagen Maraton Praha (PIM) ... 224

KAPITOLA 23: **Deset zajímavých webových stránek pro běžce** 225
www.bajecnezenyvbehu.cz 225
www.behej.com 225
www.behejsrdcem.cz 226
www.bezeckaskola.cz 226
www.jdubehat.cz 226
www.rozbehamecesko.cz 226
www.runczech.cz 226
www.run-magazine.cz 226
www.spojenci.cz 226
www.svetbehu.cz 226

ČÁST VI: PŘÍLOHY 227

Příloha: Běžecké kluby, oddíly a skupiny 227

Běžecký deník 231

REJSTŘÍK 235

Jihočeská vědecká knihovna
v Českých Budějovicích
(1)