

OBSAH

VĚDECKÁ KNIHOVNA V OLOMOUCI
SIGN. 1-335.181

Varování	8
Poděkování	9
Škola běhu pro lemrochody	11
Taxonomie lemrochodů v Čechách	13
Lemrochod kulatý	13
Lemrochod cyklický	14
Lemrochod líný	15
Rychlíci, pomalíci a ufoňi	16

JARO

Měsíc první - Duben, my běhat budem!	20
Ne-zhrození z běhu	20
Kalkulačka vyplývajícího času	22
Katalog neopodstatněných výmluv	23
Výmluvy zdravotní	24
Výmluvy technické	24
Výmluvy přírodní	24
Výmluvy sociální	25

Měsíc druhý - Květen - Jíst, běhat, nakupovat, milovat bolest	33
--	-----------

Všechno, co opravdu nepotřebujete k běhu, ale v obchodě se vám to báli říct	34
Lemrochodův průvodce galaxií běžeckých bot	36
Podprsenky pro velké i malé holky	40
Nákupní okénko lemrochodů obrovských	42

Měsíc třetí - Červen, ze špeků ven!	50
Konec doby hájení	51

Vybudujte si své běžecké tělo	52
Nádech – výdech	53
Dřep	54
Klik	55
Prkno	56
Výpony na špičkách	57
Výpady	57
Protáhněte ztuhlou kostru	58
Protahování pro rozkošníky	61

LÉTO

Měsíc čtvrtý – Červenec, neběhej jak zoufalec **72**

Běžecký bestiář	72
Lemrochodi mimohlaví	73
Lemrochodi křivotrupí	74
Lemrochodi lichorucí	74
Lemrochodi křivokopytní	76
Lemrochod téměřideální	77

Měsíc pátý – Srpen, blaženě dupem **86**

Běžecký hédonismus	87
Dovolenkové běhy	88
Bosé běhy	89
Služební běhy	90
Horké běhy	92
Bujaré běhy	93
Opilé běhy	95

Měsíc šestý – Září, do cíle s nadšenou tváří **103**

Tenkrát poprvé	103
Velké přípravy	106
Ticho před výstřelem	107
3-2-1-Start !!!	110
Cíl!	112

PODZIM

Měsíc sedmý - Říjen - V říji z kopců

122

Vzhůru vpřed!

122

Do kopce technicky i takticky

124

Křepce z kopce

126

Co potřebujete k běhu v kopcích, aby vás nesežral Yetti

127

Glosa k horským závodům

129

Kanci, myslivci a jiná zvířena

129

Měsíc osmý - Listopad, tejpovací prstoklad

137

Běhoholikem snadno a rychle

137

Lížeme si rány

139

Běžcův domácí lékař

140

 Píchání v boku

141

 Vlk

141

 Puchýře

142

 Slezlé nehty

142

 Zánět okostice

143

 Achilovka

144

 Plochoňoží

144

 Natažení, namožení a natržení svalů

145

 UFO v kolenou

146

 Kotníky

146

Udělej si sám

146

V rukách krotitele bolesti

147

Měsíc devátý - Prosinec

154

Sporttestery a jiná udělátka

154

Tepovka a hrudní pás

156

Dechovka pro elektronické rebely

158

Aplikujte a postujte

159

Kyslík v plicích, ušátka ve sleších

161

Měsíc desátý - Leden, po ledu jedem	172
Běžec na sněhu	173
Technická příručka zimního běžce	175
S elegancí cibule a sápadostí traktoru	176
Sladká odměna za nepohodlí	179
Rýmička a další smrtelné nemoci	181
Teorie tukožroutského tréninku	183
Bářiny karamelky pro sladkomily	185
Měsíc jedenáctý - Únor, otuž se jak Nor	191
Tužme tělo, tužme ducha	192
Běžecká klouzací alternativa	194
Posuňte se výš	195
Když by ani běžce nevyhnal	196
Měsíc dvanáctý - Březen, do sezóny vlezem	203
Zrození, nikoliv zhrození běžce	204
Lemrochod těžkotonážní	205
Lemrochod obstarožní	206
Lemrochod samodruhý (-třetí, -čtvrtý)	208
Lemrochod rekonvalescentní	210
Lemrochod marodivý	211
Milí lemrochodi!	220
Videotéka	221
O autorce	222