

Obsah

Základy chůze

	4
Chůze místo joggingu	5
Méně znamená více!	5
Dobré důvody, proč se stát chodcem	7
Fit pro chůzi?	8
Prověrka vlastní kondice	8
Dobré boty chrání před chybným krokem	10
Bez sportovních bot to nejde	10
Poslouchejte své srdce!	12
Ideální tréninkový pulz	12
Způsoby měření	13
Nejprve zhluboka dýchat	14
Při správném dýchání to šlape samo	14
Tři dechová cvičení	14
Jak nevypadnout ze hry	16
Motivace nade vše	16
Chůze jako zdroj pohody	17
Přes hory a dolů...	18
Chodit se dá kdekoli a kdykoliv	18
Chodecké trasy šité na míru	18

Trénink krok za krokem

Chůze začíná v hlavě

Zkrátka trénovat s plnou pozorností

Technika pro začátečníky

Správné držení těla

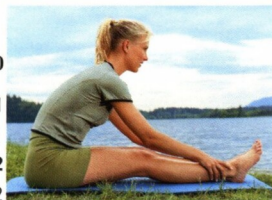
20

21

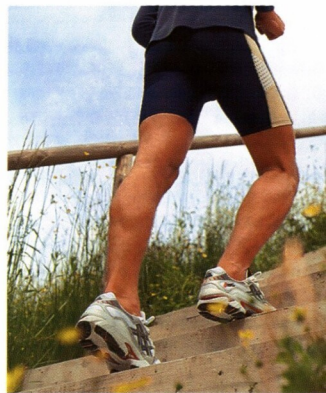
21

22

22



Jak správně chodit	22
Paže spolupracují	24
Hluboký dech	25
Technika pro profesionály	26
Přidejte!	26
Chodecká cvičení pro větší energii svalů	26
Zenová chůze	27
Nejčastější chyby	28
Nic není problém...	28
Po chůzi: Strečink!	30
Patero protažení po chůzi	30
Trendy, trendy a zase trendy...	32
Něco speciálního pro náruživé chodce	32



Co je vaším cílem?

	34
Chodecké programy šité na míru	34
Chci...	35
Prostě jen začít	36
Základní program pro začátečníky	36
Rychle zcela fit	38
Osm týdnů až k profesionální chůzi	38
Natrvalo pomůže jen energie	40
Brzy se vyrovnáte nejlepším	40
Být štíhlá, s pevnými svaly a v dobré fyzické kondici	42
Program na zeštíhlení	42
Dejte sbohem stresu!	44
Chůze mění vnitřní postoj	44
Rejstřík	46
O autorce	46