



OBSAH

Předmluva českého vydání 11

Úvod 13

Kapitola první: První krůčky 19

Důvody, proč běhat – zdraví a štěstí (a taky mlsání!) 19

Věřila, že to dokáže, a dokázala to:

Jak překonat strach ze cvičení 25

Budte nebojácné, ale myslete na bezpečnost 27

Jak běhání začlenit do vašeho rušného života
a nezbláznit se 31

Jak se vyznat ve všem tom vybavení?

Co skutečně potřebujete, vymoženosti,
bez kterých se obejdete

(ale stejně byste si je měly pořídit),
a čeho se rozhodně zbavit a co nedělat 43

Promluvme si o teniskách 46

Kapitola druhá: Běh, chůze, běh 59

Prostě to „odjeffujte“ 59

Běžecský postoj a létající chodidla! 60

Plán couch to 5K 62

Než vyrazíte: tipy od členek komunity RMR,
jak se pustit do plánu C25K 67

Další způsoby, jak začít 74

Plán C25K splněn. Co dál? Jak se dál zlepšovat 75

Kapitola třetí: Jak běhat dál

(a jak poznat, kdy si dát pauzu) 83

Když máte pocit, že to není o nic lehčí 83

Jak předcházet zraněním a nemocem 84

Příklady protahovacích cviků 87

Cvičení na posílení paží, nohou a středu těla 90

Běžná běžecská zranění a co s nimi dělat 95

Pokud vás začne píchat v boku nebo dostanete křeč 99

Když se začne vytrácet motivace 101

Když máte pocit, že se nezlepšujete 104

Když vám „kaziběh“ hází klacky pod nohy 107

Běhání v době těhotenství 109

Běhání s dětmi 112

Běhání se psem 114

Běhání s přibývajícím věkem 117

**Kapitola čtvrtá: Všechno, co jste kdy chtěly vědět,
ale styděly jste se zeptat 125**

Stresová inkontinence 126

Běžecká „běhavka“ 134

Menstruace 138

Neploďnost 141

Kojení 143

„Třaslavé kousky“ 145

Odřeniny, puchýře a upadlé nehty 147

Běhání naostro 149

Členky RMR komunity sdílejí své trapné historky i to,
jak se jim nakonec zasmály 149

Kapitola pátá: Závod, mami, závod! 155

Proč závodit a jak se do závodění zapojit 155

Členky RMR komunity prozrazují, jaké jsou jejich
oblíbené britské závody na 5 kilometrů 158

Série běžeckých závodů „Race for life“
pod záštitou organizace pro boj s rakovinou
Cancer Research UK 168

Členky RMR komunity prozrazují, jaké jsou jejich
oblíbené britské závody na 10 kilometrů 177

Členky RMR komunity prozrazují, jaké jsou jejich
oblíbené britské půlmaratony 185

Hlavní tipy pro úspěšný závod 192

Kontrolní seznam pro den závodu 196

Po závodě 203

Běhání v Česku 205

Jak tu vzdálenost překonat:

Rady, jak uběhnout maraton 206

Členky RMR komunity prozrazují,
jaké jsou jejich oblíbené maratony 213

Jak získat místo v londýnském maratonu 215

Ultraběhy 218

Závody v běhu přes překážky 221

Přespolní běhy a trailové běhy 221

Virtuální závody 224

Jak zahnat pozávodový splín 225

Kapitola šestá: Jezte, pijte a zvesela běhejte 233

Zdravá vyváženost: doporučená denní strava 233

Natankujte to správné palivo 235

Potraviny napomáhající regeneraci 237

Úžasné potraviny pro běžce 240

Potravinové doplňky 242

Sacharidová nálož 244

Jak zůstat hydratované 247

Členky RMR komunity prozrazují svá oblíbená jídla
před závodem a po závodě 250

Recepty doporučené komunitou RMR 253

Kapitola sedmá: Pošlete to dál 255

Založte si vlastní běžeckou skupinu 257

Oplatte to ostatním jako dobrovolnice 265

Fanděte na závodech 269

Tipy, jak pomocí závodění získávat peníze pro charitu 271

RMR Glosář 280

Tréninkové plány 300

Uběhněte svých prvních deset kilometrů 301

Zlepšete se na 10 kilometrech 306

Uběhněte svůj první půlmaraton 312

Zlepšete se v půlmaratonu 317

Uběhněte svůj první maraton 324

Zlepšete se v maratonu 330

Jak zůstat součástí komunity RMR 337

Poslání komunity RMR 345

Poděkování 349

Odkazy 355