

Obsah

Předmluva	8
Úvod	9
▶ Chcete-li změnit svůj život, začněte běhat	10
Běh jako cesta ke zdraví a kondici	10
Chcete, aby vás běh bavil...	12
Aby byl běh skutečně zdravý!	13
Běh jako spolehlivý prostředek redukce nadbytečných kilogramů	14
Pro koho není běh ideální?	15
Kdo by neměl běhat vůbec?	16
▶ Od úřednické židle k pohybově aktivnímu stylu života	17
Kondiční chůze jako přestupní stanice pro úplné začátečníky nebo osoby s nadváhou	20
Severská chůze neboli nordic walking	21
Jogging	22
Kondiční běh	23
Výkonnostní běh	24
Závodní neboli vrcholový běh	24
▶ A jdeme na to...	26
Ještě před samotným vyběhnutím	26
Každý začátek je těžký	27
Na začátek není nikdy pozdě	30
Neběhejte pokud možno sami!	30
Osobní trenér nebo sparingpartner? Proč ne?	31
Běžecké kempy – tam to běhá samo	33
Kde a kdy běhat	34
▶ Co je vlastně kondice? Jak ji získat, udržet anebo zlepšit?	41
Posilování a strečink jako nedílné součásti přípravy běžce	43
Bez dodržování základních pravidel kondici nezískáte	44

▶ Chcete-li při běhu hubnout, musíte se „naučit“ spalovat tuky	46
Využijte energii ve svůj prospěch...	46
Glykogen, tuky a laktát jako frekventované běžecké pojmy	48
Zásoby paliva v organismu běžce	49
I k hubnutí potřebujete kondici a energii	51
▶ Běh a naše tělo	53
Srdce a tepová frekvence	53
Dýchání	59
▶ Neběhejte nahodile, jinak daleko nedoběhnete	62
Vše se točí okolo tepové frekvence	64
Tréninkové zóny	65
Určení vlastních tréninkových zón	67
Příklady řízení tréninku podle tepové frekvence	69
Řízení podle krevního laktátu	73
▶ Běžecká anatomie	79
Svaly jako hlavní vykonavatelé pohybu	79
Dolní končetiny jako dokonalé tlumiče	84
Noha jako nejdůležitější článek celého systému	85
Tělesná skladba – bioimpedance	88
▶ Správná = zdravá technika běhu	92
Nesnažte se napodobovat špičkové závodníky	93
Nejčastější chyby v technice a jak je odstranit	96
Došlap jako samostatná kapitola	107
▶ Jak se kdo obuje, tak běží...	115
Z čeho se běžecká bota skládá	118
Podle čeho vybírat běžeckou obuv	120
Jak hluboko budeme muset sáhnout do peněženky	124
Jak boty dlouho vydrží	125

▶ Běžecské oblečení a další vybavení	126
Pro běh neexistuje špatné počasí, pouze nevhodné oblečení . . .	126
Další běžecské doplňky	129
▶ Metody běžecského tréninku a tréninkové programy . . .	133
Nejpoužívanější metody pro rozvoj obecné vytrvalosti	134
Souvislý běh se střídáním intenzity	134
Programy pro úplné začátečníky a vyznavače joggingu	137
Příklady programů pro kondiční a výkonnostní běžce	141
Přetížení a přetrénování – kdy už toho má naše tělo skutečně dost?	149
▶ Maraton a jak na něj	151
Tréninkové programy	153
Rady pro maratonské začátečníky	156
▶ Součásti přípravy běžce	157
Jak se správně rozcvičit	157
Zklidnění po běhu a opět strečink	165
I běžci by měli posilovat	166
Jak si ověřit zlepšující se kondici a aktuální formu	171
Regenerace aneb umění odpočinku	173
▶ Zdravotní aspekty běhání	177
Nejčastější zdravotní potíže začínajících běžců	177
Chronické potíže pohybového aparátu	179
▶ Výživa a pitný režim	182
Specifika běžecské výživy	183
Co, kdy a jak jíst a pít	184
▶ Závěr	189
▶ Použitá a doporučená literatura	190