

OBSAH

1. ÚVOD	4	5. ZÁVODY	68
Struktura knihy, 6 • Opotřeбенí těla, 7		KRÁTKÉ BĚHY A BĚHY NA 10 KM, 70	
2. PROČ BĚHAT?	8	PŮLMARATON, 74	
Deset důvodů... proč běhat, 10		MARATON, 75	
Nástrahy běhání... a jejich řešení, 11		Čas tréninku, 75 • Počet maratonů, 75 •	
3. ZDRAVÉ BĚHÁNÍ	12	Regenerace po maratonu, 75 • Příprava na maraton, 76	
MÝTY A FALEŠNÁ PŘESVĚDČENÍ BĚŽCE, 14		HORSKÝ BĚH, 78	
Svalová horečka, 14 • Píchání v boku, 16 • Dýchání, 17 •		PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU, 80	
Křížový trénink, 18 • Rozehřátí a protažení, 18 • Rozvoj svalů, 18			
• Trénink bez sérií, 22 • Jídlo a pití při běhání, 22 •			
Využijte okno příležitosti, 23			
BĚH A ZDRAVÍ, 24			
Kardiovaskulární obtíže, 24 • Běhat a hubnout, 30			
Bolest zad a vyvážený postoj, 34 • Jak předcházet zraněním, 36			
• Regenerace a doplňky, 39			
ZDRAVÍ, ŽENA A BĚH, • 42			
Držení těla, 42 • Anémie, 42 • Poruchy příjmu potravy, 43 •			
Zadržování tekutin, 43 • Hormony, 43 • Menstruace, 44			
Těhotenství, 44 • Menopauza, 44 • Osteoporóza, 44			
Stavba těla, 46			
4. PRVNÍ KROKY	48	6. POSILOVÁNÍ A PROTAHOVÁNÍ	84
ZAČÍNÁME BĚHAT, 50		SÍLA BĚŽCE, 86	
Základní vybavení, 50 • Technologie a běh, 52 • Příslušenství, 53		Posilování, 88 • Oblasti těla důležité při posilování, 90	
Kardiovaskulární odolnost, 54 • Stanovit si cíle, 56		Nezbytná cvičení, 91 • Lýtčkový a šikmý lýtčkový sval: špičky, 92	
BĚŽEC..., 58		• Čtyřhlavý sval stehenní: dřepy, 93 • Čtyřhlavý sval stehenní:	
Víkendový, 59 • 3 dny v týdnu, 59 • 4–5 dní v týdnu, 59 •		účrok vpřed, 94 • Strídavé výskoky na lavičku, 95 • Hýžďové	
6 dnů v týdnu, 59 • Během závodu, 59		svaly, 96 • Prsní sval a trojhlavý sval pažní, 97 • Svalstvo zad, 98	
... A TRÉNINK, 60		• Přímé břišní svaly, 100 • Šikmý břišní sval, 102 • Příčný břišní	
Tři základní pilíře běžce, 60 • Zahřívání a protažení, 62 •		sval a pánevní dno, 103 • Boční oblast těla, 104 • Další cvičení,	
Technika běhu, 63 • Propriocepce a rovnováha, 63 •		105	
Kontrola tréninku, 64		OHEBNOST BĚŽCE, 106	
		Ohebnost a stavba těla, 108 • Posouzení úrovně, 110 •	
		Jaké jsou naše potřeby ohebnosti? 111 • Jak správně provádět	
		protahování? 112 Nezbytná cvičení, 113 • Lýtčkový sval, 114	
		• Šikmý lýtčkový sval, 115 • Hamstringy, 116 • Hýžďové svalstvo,	
		118 • Hýžďový sval se zapojením hruškovitého svalu, 119	
		• Boční část nohy, 120 • Čtyřhlavý sval stehenní, 121 • Bedrovec,	
		122 • Přitahovače, 123 • Záda, 124 • Prsní svaly a dvojhlavý sval	
		pažní, 125 • Deltový sval, 126 • Trojhlavý sval pažní, ramena	
		a záda, 127	
		KLÍČOVÉ POJMY	128