

OBSAH

PŘEDMLUVA /5/

ÚVOD /7/

Několik banálních otázek /7/, Většina lidí umírá předčasně /8/ Rizikové faktory civilizace /9/

KARDIOVASKULÁRNÍ CHOROBY – NEMOCI Z PROSPERITY /11/
Ischemická nemoc srdeční /11/ Poruchy koronárního oběhu /11/ Ateroskleróza /13/ Angina pectoris /14/ Infarkt myokardu – příznak civilizace /14/
Kardiovaskulární choroby mládnou /15/ Predispozice a návyky /16/

RIZIKOVÝ FAKTOR – NESPRÁVNÁ VÝŽIVA /18/

Naše výživa musí být racionální /18/ Zásady české kuchyně /22/ Pozor na cholesterol /23/ Změnou výživy k prevenci infarktu /24/

RIZIKOVÝ FAKTOR – NEDOSTATEK POHYBU /26/

Vliv profese na stav srdce /26/ Srdce je sval /26/ Hypokineze – nemoc z nedostatku pohybu /27/ Volný čas a pohybová aktivita /28/

RIZIKOVÝ FAKTOR – NADMĚRNÁ VÁHA /31/

Obezita – „sebevražda vidličkou a nožem“ /31/ Jsme lidé různí (různého samotypu) /31/ Kdo má „normální“ váhu a kdo „přesváhu“? /32/ Z vody a vzduchu se netloustne /33/ Nadměrná váha ztrpčuje a zkracuje život /34/ S jakou zbraní na kilogramy tuku? /35/ Běh je ideální zbraň proti obezitě /30/ Redukční dieta ano – ale ne každá /36/

RIZIKOVÝ FAKTOR – NERESPEKTOVÁNÍ ZÁSAD DUŠEVNÍ HYGIENY /39/

Duševní stres /39/ Vliv stresu na kardiovaskulární systém /40/ Útok nebo útek /41/ Běh jako prostředek duševní hygieny /42/

RIZIKOVÝ FAKTOR – VYSOKÝ KREVNÍ TLAK /44/

Hypertenzní neboli přetlaková nemoc /44/ Kontrolujte si svůj krevní tlak /45/

RIZIKOVÝ FAKTOR – KOUŘENÍ /47/

Kouření – pozvolná sebevražda /47/ Naivní otázka: Škodí nebo neškodí? /48/ Kouření je možné si odvyknout /49/

RIZIKOVÝ FAKTOR – CUKROVKA /52/

Porucha látkové přeměny – úplavice cukrová /52/ Diabetik a běh pro zdraví

POJEDNÁNÍ O LIDSKÉM SRDCI /55/

Srdce a jeho běh /55/ Systola a diastola /59/ Tepová frekvence /59/ Regulace srdeční činnosti /60/ Zásobování srdce /60/ Srdce při tělesné zátěži /61/ Sportovní srdce /62/ Zvláštnosti ženského srdce /63/ Přepětí /64/

BĚH PRO ZDRAVÍ BĚŽÍ SVĚTEM /66/

Zakladatelem je Arthur Lydiard /66/ Běh pro zdraví je celosvětové hnutí /66/ Běh splňuje přirozenou potřebu člověka /69/ Chvála běhu /70/ Kdy se projeví účinek běhu? /74/

ZÁSADY A METODY BĚŽECKÉHO TRÉNINKU /75/

Obecné zásady tréninku /75/ Trénink znamená zátěž /75/ Zátěž musí být pravidelná /77/ Zátěž musí být zvyšována postupně /77/ Zátěž musí být přiměřená /78/ Běžecké tréninkové metody /79/

METODIKA BĚHU PRO ZDRAVÍ /81/

Tri fáze běžeckého programu /81/ Program pro začátečníky /82/ Nepřeceňujte

se /85/ Přípravná fáze — chůze /87/ V které denní době běhat /87/ Co když je běhání přerušeno /88/ Jak často trénovat? /89/

ČINNOST SRDCE PŘI BĚHU /90/

Kritická tepová frekvence /90/ Kritická tepová frekvence a věk /90/ Trojí intenzita běhu /91/ Měření tepové frekvence při běhu /92/

ROZCVIČENÍ, GYMNASTIKA A DOCVIČENÍ /95/

Rozcvičení /95/ Úvodní zahřátí /95/ Uvolňovací gymnastika /95/ Posilovací gymnastika /95/ Docvičení /97/

POVÍDÁNÍ O TECHNICE BĚHU /99/

Proč běhat technicky správně /99/ Celkové držení těla /99/ Hlava nechť se šine /100/ Ramena a paže také běhají /100/ Hlavně však běhají nohy /101/ Způsob došlapu /102/ Délka a frekvence kroku /103/ Dýchání při běhu /103/

CO NA SEBE — ŽÁDNÝ PROBLÉM /104/

Na sebe nepotřebujete nic nového /104/ Obutí /104/ Oblečení /105/

JE NUTNÁ LÉKAŘSKÁ PROHLÍDKA? /107/

Začít bez lékařské prohlídky je riziko /107/ Běh je kontraindikován /108/ Jen na lékařský předpis /108/

BĚH PRO ZDRAVÍ V LÉTĚ /110/

K vysoké teplotě je třeba přihlížet /110/ O pocení /111/ Běhat v dešti je neobvykle příjemné /110/

BĚH PRO ZDRAVÍ V ZIMĚ /114/

Znáte kouzlo běhu v „zimní pohádce“? /114/ Oblečení pro běh v zimě /116/ Rozcvičení /117/ Některá omezení /118/ Pozor na kluzký podklad /119/ Neprostydnout po běhu /119/

POTÍŽE, BOLESTI A ZRANĚNÍ BĚŽCE /120/

Určitým potíží se nevyhneme /120/ „Achilovky“ neboli achillodynie /122/ Co vás ještě může potkat /123/ Nejdůležitější je prevence /127/

PEČUJTE O SVÉ NOHY /129/

Péči o nohy nesmíte zanedbat /129/ Běhání naboso /129/ Noste zdravotně nezávadnou obuv /131/ Není nad automasáž /132/ Speciální gymnastika pro chodidla /133/

DALŠÍ AEROBNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI /134/

Je běh jediný prostředek pro kardiovaskulární zdraví? /134/ Plavání /134/ Lyžování /135/ Cyklistika /136/ Turistika /138/ Veslování a pádlování /139/ Bruslení /139/ Orientační běh /140/ Sportovní hry /141/ Tanec /141/ Trochu srovnání /142/

AEROBNÍ ČINNOST MEZI ČTYŘMI STĚNAMI /144/

Domácí běh /144/ Domácí chůze /145/ „Výstupy“ /146/ Švihadla /146/ Domácí „překážková dráha“ /147/ Domácí cyklistika /147/ Kruhový trénink /148/

BĚHÁ CELÁ RODINA /149/

Proč a jak společně /149/ Formy rodinných běhů /149/ Pár slov o dětech /150/

HODNOCENÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI /151/

Pojem aktivního zdraví /151/ Chcete si ohodnotit svou kardiovaskulární vytrvalost? /152/

NĚKOLIK RAD ZKUŠENĚJŠÍCH /157/

Máte odpor k běhu /157/ Stydíte se? /157/ Také nemáte čas? /158/ Na silnicích pozor! /159/ Nejvěrnější přítel člověka — největší nepřítel běžce /160/ Mezi zdravotním a závodním během je nebetýčný rozdíl /162/

AUTENTICKÉ VÝPOVĚDI /164/

Ze vzpěrače vytrvalcem /164/ Moje znovuzrození /165/ Od srdeční neurózy
k maratónu /166/ Příběh běžce pro zdraví /168/ Slovo běžající ženy /169/ Od
100 metrů ke 100 kilometrům /171/

LITERATURA /172/