

# OBSAH

PŘEDMLUVA /5/

ÚVOD /7/

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

KARDIOVASKULÁRNÍ CHOROBY – NEMOCI Z PROSPERITY /12/

Ischemická nemoc srdeční /12/ Poruchy koronárního oběhu /13/ Ateroskleróza /14/ Angina pectoris /15/ Infarkt myokardu – příznak civilizace /16/ Kardiovaskulární choroby mládnou /17/ Predispozice a návyky /18/

RIZIKOVÝ FAKTOR – NESPRÁVNÁ VÝŽIVA /20/

Naše výživa musí být racionální /20/ Závady české kuchyně /25/ Pozor na cholesterol /27/ Změnou výživy k prevenci infarktu /27/

RIZIKOVÝ FAKTOR – NEDOSTATEK POHYBU /29/

Vliv profese na stav srdce /29/ Srdce je sval /29/ Hypokineze – nemoc z nedostatku pohybu /30/ Volný čas a pohybová aktivita /31/

RIZIKOVÝ FAKTOR – NADMĚRNÁ VÁHA /34/

Obezita – „sebevražda vidličkou a nožem“ /34/ Jsme lidé různí (různého somatypu) /34/ Kdo má „normální“ váhu a kdo „přesváhu“? /35/ Z vody a vzduchu se netloustne /36/ Nadměrná váha ztrpčuje a zkracuje život /37/ S jakou zbraní na kilogramy tuku? /39/ Běh je ideální zbraň proti obezitě /39/ Redukční dieta ano – ale ne každá /40/

RIZIKOVÝ FAKTOR – NERESPEKTOVÁNÍ ZÁSAD DUŠEVNÍ HYGIENY /47/

Duševní stress /47/ Vliv stressu na kardiovaskulární systém /48/ Útok nebo útěk /49/ Běh jako prostředek duševní hygieny /51/

RIZIKOVÝ FAKTOR – VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK /52/

Hypertenzní neboli přetlaková nemoc /52/ Kontrolujte si svůj krevní tlak /53/

## RIZIKOVÝ FAKTOR – KOUŘENÍ/55/

Kouření – pozvolná sebevražda/55/ Naivní otázka: Škodí nebo neškodí?/56/ Kouření je možné si odvyknout/58/

## RIZIKOVÝ FAKTOR – CUKROVKA/60/

Porucha výměny látkové – úplavice cukrová/60/ Diabetik a běh pro zdraví/61/

## POJEDNÁNÍ O LIDSKÉM SRDCI/63/

Srdce a jeho oběh/63/ Systola a diastola/67/ Tepová frekvence/67/ Regulace srdeční činnosti/68/ Zásobování srdce/69/ Srdce při tělesné zátěži/69/ Sportovní srdce – dříve předmět sporu/70/ Zvláštnosti ženského srdce/72/ Přepětí/73/

## BĚH PRO ZDRAVÍ BĚŽÍ SVĚTEM/75/

Zakladatelem je Arthur Lydiard/75/ Běh pro zdraví je celosvětové hnutí/75/ Běh splňuje přirozenou potřebu člověka/79/ Chvála běhu/80/ Kdy se projevuje účinek běhu?/84/

## ZASADY A METODY BĚŽECKÉHO TRÉNINKU/85/

Obecné zásady tréninku/85/ Trénink znamená zátěž/85/ Zátěž musí být pravidelná/87/ Zátěž musí být zvyšována postupně/88/ Zátěž musí být přiměřená/89/ Běžecké tréninkové metody/90/

## METODIKA BĚHU PRO ZDRAVÍ/93/

Tři fáze běžeckého programu/93/ Program pro začátečníky/94/ Nepřeceňujte se/95/ Přípravná fáze – chůze/99/ V které denní době běhat/99/ Co když je běhání přerušeno?/100/ Jak často trénovat?/101/

## ČINNOST SRDCE PŘI BĚHU/102/

Kritická tepová frekvence/102/ Kritická tepová frekvence a věk/102/ Trojí intenzita běhu/103/ Měření tepové frekvence při běhu/104/

## ROZCVIČENÍ, GYMNASTIKA A DOCVIČENÍ/107/

Rozcvičení/107/ Úvodní zahřátí/107/ Uvolňovací gymnastika/107/ Posilovací gymnastika/108/ Docvičení/109/

## POVÍDÁNÍ O TECHNICE BĚHU/110/

Proč běhat technicky správně/110/ Celkové držení těla/110/ Hlava necht' se šine/111/ Ramena a paže také běhají/112/ Hlavně však běhají nohy/113/ Způsob došlapu/113/ Dýchání při běhu/115/



CO NA SEBE – ŽÁDNÝ PROBLÉM /116/

Na sebe nepotřebujete nic nového /116/ Obutí /116/ Oblečení /118/  
Svrchní silonová souprava /119/

JÉ NUTNÁ LÉKAŘSKÁ PROHLÍDKA? /120/

Začít bez lékařské prohlídky je riziko /120/ Běh je kontraindikován /121/  
Jen na lékařský předpis /121/

BĚH PRO ZDRAVÍ V LÉTĚ /123/

K vysoké teplotě je třeba přihlížet /123/ O pocení /124/ Běhat v dešti  
je neobyčejně příjemné /126/

BĚH PRO ZDRAVÍ V ZIMĚ /127/

Znáte kouzlo běhu v „zimní pohádce“? /127/ Oblečení pro běh v zimě  
/128/ Rozcvičení /130/ Některá omezení /130/ Pozor na kluzký pod-  
klad /131/ Neprostydnout po běhu /132/

POTÍŽE, BOLESTI A ZRANĚNÍ BĚŽCE /133/

Určitým potížím se nevyhneme /133/ „Achillovky“ neboli achillodynie  
/135/ Co vás ještě může potkat /137/ Nejdůležitější je prevence /140/

PEČUJTE O SVÉ NOHY /142/

Péči o nohy nesmíte zanedbat /142/ Noste zdravotně nezávadnou obuv  
/143/ Není nad automasáž /145/ Speciální gymnastika pro chodidla  
/145/

DALŠÍ AEROBNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI /146/

Je běh jediný prostředek pro kardiovaskulární zdraví? /146/ Plavání  
/146/ Lyžování /147/ Cyklistika /149/ Turistika /150/ Veslování a pád-  
lování /151/ Bruslení /152/ Orientační běh /152/ Sportovní hry /154/  
Tanec /155/ Trochu srovnání /155/

AEROBNÍ ČINNOST MEZI ČTYŘMI STĚNAMI /157/

Domácí běh /157/ Domácí chůze /158/ „Výstupy“ /159/ Švihadla /159/  
Domácí „překážková dráha“ /160/ Domácí cyklistika /160/ Kruhový  
trénink /161/

COOPERŮV AEROBNÍ SYSTÉM /163/

Chcete si otestovat svou kardiovaskulární vytrvalost? /163/ Jak testovat  
svou kardiovaskulární vytrvalost /167/ Co je to „aerobics“ /170/

NĚKOLIK RAD ZKUŠENĚJŠÍCH /174/

Máte odpor k běhu? /174/ Stydíte se? /175/ Také nemáte čas? /175/  
Na silnicích pozor! /177/ Nejvěrnější přítel člověka – největší nepřítel  
běžce /178/