

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 – |povolná sebevražda /55/ Naivní otázka: Škodí nebo ne-
škodí? /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 tě-
lesné zátěži /69/ Sportovní srdce – dříve předmět sporu /70/ Zvlášť-
nosti 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 bě-
hu /80/ Kdy se projevuje účinek běhu? /84/

ZÁSADY 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/ Ne-
přečnujte 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
nechť 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/

JE NUTNÁ LÉKAŘSKÁ PROHLIDKA? /120/

Začít bez lékařské prohlídky je riziko /120/ Běh je kontraindikován /121/
len 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/ Neprostdnout po běhu /132/

POTÍŽE, BOLESTI A ZRANĚNÍ BĚŽCE /133/

Určitým potížením 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 vyřvalost? /163/ Jak testovat
svou kardiovaskulární vyřvalost /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/