

OBSAH

Předmluva Marka Cucuzzelly	11
Úvod k novému vydání	15
Nastavení podmínek pro tok energie	17
Co je v tomto vydání nového	17
Došlap na střední část nohy	18
Postupné objevování: Nuance ChiRunningu	19
Postupný rozvoj: Cvičení a postup	19
Úvod: Lekce běhu od mistrů taj-či	21
Běhejte jako dítě	21
ChiRunning versus silový běh	23
Objev ChiRunningu	24
Lekce taj-či	26
Jak pracovat s touto knihou	29
Kapitola 1 — ChiRunning: Revoluce v běhání	31
Přínosy běhání	33
Příčiny běžeckých zranění	34
Silový běh: Zatni zuby, vyhraješ!	35
Čchi a ChiRunning	38

Spolupráce se dvěma silami: silou gravitace a silou cesty ...	42
Udělejte z běhu procvičování	44
Objev a vývoj	46
Kapitola 2 — Zásady ChiRunningu: Pohyb s přírodou	47
Co se stane, když se těmto zákonům vzpíráte, bráníte nebo je nedodržujete?	48
Plout s proudem	49
Klíčové zásady	49
Jehla, v chmýří: postoj a uvolnění se	50
Postupný pokrok: přístup podle hesla „krok za krokem“	51
Rovnováha v pohybu: fyzická rovnováha a doplňující rovnováha	53
Kapitola 3 — Čtyři dovednosti čchi	57
Soustředění mysli	58
Vnímání těla: vysokorychlostní přístup	60
Dýchání: sáhněte do své energie čchi	65
Uvolnění: cesta nejmenšího odporu	69
Kapitola 4 — Prvky stylu: základní složky techniky	73
Část I. Přehled stylu ChiRunning: revoluční přístup k běhání bez námahy a zranění	73
Část II. Prvky stylu	77
Postoj	77
Předklon: běh za pomoci gravitace	92
Prvky stylu dolní části těla	97
Rotace pánve	106
Prvky stylu horní části těla	109
Rychlostní stupně, kadence a délka kroku	113
Pojďme si zaběhat	120
Seznam prvků stylu	123
Kapitola 5 — Jak se učit ChiRunning	127
Učíme se běhat bez námahy a zranění	130
Výukový program pro začátečníky	132
Výukový program pro středně pokročilé a pokročilé běžce ...	134

OBSAH

Deset lekcí techniky ChiRunningu	136
Život po těchto lekcích	141
 Kapitola 6 — Zpracování programu	 145
Vzorec úspěchu	145
Styl, vzdálenost a rychlost:	
tři vývojové fáze techniky ChiRunningu	146
Zpracování běžeckého programu	148
Všestranný běžecký program	154
Intervalové běhy	155
Dlouhý pomalý běh	158
Běh pro radost	159
Běh do kopce	159
Rychlostní běh	159
Úpravy programu: kdy, jak, nakolik	163
Běhání a nemoc	167
Obuv a vybavení	167
 Kapitola 7 — Kopce, terén a běžecké tretražéry	 175
Běh do kopce	176
Běh z kopce	180
Běh v terénu: Zdravá závislost	184
Běh na běžeckém tretražéru	187
 Kapitola 8 — Příprava k běhu a jeho zakončení	 191
Příprava k běhu	192
Duševní příprava	192
Příprava těla	193
Zakončení běhu	207
Ukončení běhu	207
Vychladnutí	207
Protahování těla	207
Zamyšlení po běhu	213
 Kapitola 9 — Řešení potíží: Prevence úrazů a poúrazová rekonvalescence	 215
Rozdíl mezi produktivním a neproduktivním nepohodlím ...	217

Přílišná snaha	219
Obvyklá běžecká zranění	219
Kapitola 10 — Výkonnostní trénink a trénink na závody	239
Závody	240
Trénink zaměřený na konkrétní závod	241
Několik dobrých rad pro trénink	245
Rady pro den závodu	250
Pro triatlonisty	252
Maratonský běh	253
Kapitola 11 — Získejte z toho, co jíte, co nejvíce čchi	257
Aplikace zásad ChiRunningu na stravování	258
Pyramida	260
Překonání ega: Nepřekázejte sami sobě	262
Praktické kroky ke zdravé stravě	263
Běhání a úbytek váhy	266
Kapitola 12 — Běhejte, jak žijete, žijte, jak běháte	267
Rady pro ChiLiving	270
Otvírání nových dveří	271
Příloha: Přehled svalů zmiňovaných v této knize	273
Poděkování	274