

Obsah

PRVNÍ ČÁST

Jak běhat víc: 45 tipů, které vám pomohou bezpečně a úspěšně zvýšit denní a týdenní objem

1. Klíčová úvodní myšlenka	12
2. Druhá klíčová myšlenka	13
3. První krok k tomu, jak běhat víc	14
4. Přiměřená námaha ke zvýšení objemu	15
5. Když se snažíte běhat víc, nechte tempu volný průběh	16
6. Vlastně vždy nechte tempu volný průběh	16
7. Vezměte si příklad z Keňanů	17
8. Rychlost pramení ze síly	18
9. Jednoduchý návod, jak naběhat víc	18
10. Víc běžeckých dní, nebo víc běhů za den?	19
11. A nyní více detailů	19
12. Ved'te si tréninkový deník	20
13. Ved'te si záznamy pravidelně	21
14. Minuty nebo kilometry?	21
15. Přibližné odhady	22
16. Nechte přístroje na svém místě	23
17. Buďte čestní	24
18. Občas nechte stopky doma	24

19. Zvyšování týdenního objemu	25
20. Ignorujte „pravidlo“ o deseti procentech	25
21. Lepší způsob zvýšení týdenního objemu	26
22. Držte se nového objemu	27
23. Každý týden s nižším objemem	27
24. Když víc už je moc	28
25. Zvyšujte námahu rozumně	29
26. Milujte dlouhý běh	29
27. Jak dlouhý je dlouhý běh?	30
28. Kdy je dlouhý běh příliš dlouhý?	30
29. Prodloužení dlouhého běhu	31
30. Kdy na dlouhý běh	31
31. Kam na dlouhý běh?	32
32. Udělejte z dlouhého běhu výjimečnou událost	33
33. Jak rychlý by měl být dlouhý běh?	33
34. Když dlouhý běh není podle vaší představy	34
35. Je to běh, nikoliv hostina	36
36. Stravování před dlouhým během	37
37. Proč po dlouhém běhu jíst	37
38. Co jíst po dlouhém běhu	38
39. To ostatní o zotavení po dlouhém běhu	39
40. Zdvojnásobte svůj vytrvalostní požitek	40
41. Když jeden běh denně nestačí	41
42. Jak se vyrovnat s dvoufázovým tréninkem	41
43. Dvě fáze zkrátí dobu na zotavení	43
44. Dvě fáze v lehkých dnech?	43

45. Závěrečná myšlenka o tom, proč běhat víc	44
--	----

DRUHÁ ČÁST

Jak běhat rychleji: 63 tipů ke zvýšení rychlosti, i když nikdy nebudete závodit

46. První ze dvou hlavních důvodů, proč by všichni běžci měli trénovat rychlost	47
47. Druhý ze dvou hlavních důvodů, proč by všichni běžci měli trénovat rychlost	48
48. Někdo je vždy rychlejší	49
49. Dobrý trénink, ne dobré cvičení	49
50. Pár klíčových typů tréninku rychlosti	50
51. Zvyšte svou základní rychlost: rovinky	50
52. Variace na rovinky: diagonály	51
53. Další variace na rovinky: nástupy	52
54. Zlepšete hospodárnost běhu: krátká opakování	53
55. Cvičení na zvýšení kapacity spotřeby kyslíku (VO_2 max)	54
56. Zvyšujte vytrvalost v rychlosti: krátké tempové běhy	55
57. Zvyšte svou odolnost vůči únavě: dlouhé tempové běhy	56
58. Vyběhněte do kopců	56
59. Dobrá technika běhu do kopce	57
60. Sprinty do kopce	58
61. Krátké kopce	59
62. Středně dlouhé kopce	60

63. Dlouhé kopce	60
64. Kopce na běžeckém páse	61
65. Jak běžet rychle z kopce	61
66. Mentální stránka rychlého běhu	62
67. Relaxujte, relaxujte, relaxujte	62
68. Užitečnost skupinového tréninku	63
69. Je to trénink, ne závod	64
70. Načasování tréninku rychlosti	64
71. Pokud se cítíte dobře, jděte	65
72. Variace cvičení: pyramida	66
73. Další variace: rychlý finiš	67
74. Ještě jedna variace: fartlek	67
75. „Poloviční“ cvičení	68
76. Současné tempo versus cílové tempo	68
77. Tempo v perspektivě	69
78. Kde absolvovat rychlostní trénink?	69
79. Pryč z dráhy	70
80. Když to při tréninku nejde	71
81. Další argument ve prospěch běhu mimo dráhy	72
82. Co je správné rozehrátí?	72
83. Jak se správně uvolnit?	73
84. Jídlo po tréninku	74
85. Buďte rychlejší bez rychlého běhu	74
86. Jaká je vaše frekvence běhu?	75
87. Obuv na rychlé běhání	76
88. Co má pomalý běh společného s rychlým?	76

89. Nejlepší využití sporttesteru	77
90. Určení maximální frekvence pulsu	78
91. Důležitý koncept pro přípravu na závod	78
92. Smysluplná mantra bez ohledu na délku závodu	79
93. V první třetině závodu ignorujte ostatní běžce	79
94. Zaměřeno na závody: pět kilometrů	80
95. Zaměřeno na závody: deset kilometrů	81
96. Zaměřeno na závody: od 15 kilometrů k půlmaratonu	81
97. Zaměřeno na závody: maraton	82
98. Správná rozcvička před závodem	82
99. Ne každý závod je olympiáda	83
100. Závod jako trénink	83
101. Určete si cíle před závodem	84
102. Doladění tréninku	84
103. Vaše hodnota jako běžce nezávisí na délce závodu	85
104. O brzkých ranních startech	85
105. Udržovací fáze	86
106. Rychlejší běh vám zlepší náladu	87
107. Promiňte, ale rychlost musíte používat, jinak o ni přijdete	87
108. Závěrečná myšlenka o rychlém běhu	88

TŘETÍ ČÁST

Běhání bez zranění: 50 tipů, jak se vyhnout zraněním, jak je léčit a překonat

109. Co je běžecské zranění?	91
110. Medicínský model	92
111. Pozor na moderní životní styl!	93
112. Běh se zraněním	94
113. Kdy běžet, kdy odpočívát	95
114. Jak se vyrovnat s nejistotou	96
115. Směr ordinace	97
116. S léky opatrně	98
117. Led pomáhá, ohřívání může být peklo	98
118. Masáž: od jiných i automasáž	99
119. Domácí lékař: plantární fascitída	100
120. Domácí lékař: zápal Achillovy šlachy	100
121. Domácí lékař: bolestivý syndrom holenní kosti	101
122. Domácí lékař: běžecské koleno	102
123. Domácí lékař: syndrom iliotibiálního traktu	102
124. Domácí lékař: zadní stehenní sval a sedací svaly	103
125. Domácí lékař: únavové zlomeniny	104
126. Doplnkové sporty: první rada	104
127. Dělejte něco! Cokoliv!	105
128. Doplnkové sporty: druhá rada	105
129. Vždy je vhodný čas učít se správným návykům	106
130. Technika běhu a zranění	106
131. Jaká je správná technika běhu?	107
132. Technický nedostatek: napětí v ramenech a krku	108
133. Technický nedostatek: předkloněná hlava	109
134. Technický nedostatek: nadměrný předklon	109

135. Technický nedostatek: nadměrná boční rotace	110
136. Technický nedostatek: vytáčení nohou do vnějších stran	110
137. Důležité doplňky	111
138. Proč se věnovat strečinku	111
139. Jak aplikovat strečink	112
140. Ostatní typy cvičení ohebnosti	113
141. A co jóga?	114
142. Kdy se věnovat strečinku: první část	114
143. Kdy se věnovat strečinku: druhá část	115
144. Zjevná místa, která je třeba natáhnout	116
145. Ohebnost chodidel a kotníků	115
146. Ohebnost horní části těla	117
147. Silnější běžec	117
148. Posilování nohou	118
149. Posilování horní části těla	119
150. Trénink střední části těla	119
151. Všeobecná silová cvičení	120
152. Běžecká obuv a zranění	121
153. Minimalismus: je méně víc?	121
154. Moderní minimalizmus	122
155. Naboso v parku	123
156. Vyhození obuvi	124
157. Ortézy nejsou všelék	125
158. Poslední myšlenka o běžeckých zraněních	125

ČTVRTÁ ČÁST

Běžecká pravidelnost: 43 tipů, které vám pomohou po zbytek vašeho života běhat častěji

159. Největší nepřítel běžců: nečinnost	127
160. Najít si čas	128
161. Ne zda, ale kdy	129
162. Běh není vyšívání	129
163. Když naopak máte celý den volno	130
164. Něco je vždy víc než nic	130
165. Já ♥ běhání	131
166. Dejte si cíl	132
167. Nemusí to být soutěžní cíl	133
168. Největší běžecký vynález všech dob	133
169. Tréninkoví partneři	134
170. Partneři jiného druhu	135
171. Nemocní a unavení (ale ne z běhu)	135
172. Stravování a pravidelnost	136
173. Jak čelit počasí	137
174. Strach z počasí	138
175. Běh v horku	138
176. Jak se zchladit	139
177. Pít, či nepít?	140
178. Mezi běhy v horku	141
179. Jak si zvyknout na běh v zimě	142
180. Zimní oblečení	142

181. Běhání na sněhu	143
182. Běhání po setmění	144
183. Běhání v dešti	145
184. Jak čelit větru	145
185. Láska, nenávisť a běžecký pás	146
186. Trápení na běžeckém páse?	147
187. Měli byste nastavit běžecký pás na stoupání?	147
188. Ignorujte displej na běžeckém páse	148
189. Po posledním osobním rekordu	149
190. Často se mentálně restartujte	150
191. Přepracujte svůj kalendář	151
192. Nezraňte se	152
193. Pracujte na svém těle	152
194. Zůstaňte rychlí	152
195. Děti jsou v pohodě	153
196. Cestovní omezení	153
197. Balení: Vždy připraven k běhu	154
198. Proč byste neběhali na dovolené?	154
199. Ranní směna	155
200. Běžcem v cizí zemi	155
201. Závěrečná myšlenka o pravidelném běhu	156

PÁTÁ ČÁST

Všelicos o běhání: 49 tipů o obuvi a bezpečnosti, postojích, nadmořské výšce a všem ostatním, na čem záleží

202. Ne vždy bude hůř	157
203. Čísla	158
204. Vstávání před ranním během	158
205. Když příroda zavolá...	159
206. Přenosná běžecká ctnost: Nějak to zvládnou	159
207. Novou obuv není třeba „zaběhat“	160
208. Střídání obuvi	161
209. Sušení obuvi	161
210. O recenzích na obuv	162
211. Berte analýzu techniky běhu v obchodě s rezervou	163
212. Jsou to vaše boty, tak si s nimi dělejte, co chcete	163
213. Přenosná běžecká ctnost: Vhodný moment je právě teď	164
214. Lekce z (vaší) historie	165
215. Běhání jako docházení do práce	165
216. Vyřizování v běhu	166
217. Zjistěte si svou hladinu sérového ferritinu	166
218. Další zdravotní záležitosti	167
219. Neběžte na lékařskou prohlídku	168
220. Objektivní měření i při stárnutí	168
221. Hledají se dobří partneři	169
222. Přenosná běžecká ctnost: krok za krokem	170
223. Věnujte se neběžeckým aktivitám	170
224. Jezte a běžte	171
225. Jak jste na tom s rovnováhou?	171
226. Technika běhu na lesní cestě	172
227. Časy při běhání v lese	173

228. Když vaše životní láska nemá ráda vaše běhání	173
229. Běžecká série v perspektivě	174
230. Buďte vyslancem běhání	175
231. Prověřte si trenéry	175
232. Vysoko nad mořem? Běhejte!	176
233. Nechte děti, ať si hrají	177
234. Utečte před stereotypem	177
235. Svět počká	179
236. Zůstaňte štíhlí	179
237. Sedavé teď versus běžecká budoucnost	180
238. Běh uprostřed dne	180
239. Přenosná běžecká ctnost: výdrž	180
240. Zůstaňte ohební (a ne pouze svalnatí)	181
241. Bezpečné přechody	181
242. Ať idioti řidiči vřískají	181
243. Je pěkné mít boky ve stejné výšce	182
244. Nikdo nemá rád „soukromníka“	183
245. Nikdo nemá rád mučedníka	183
246. Tři klíčová slova	184
247. Jak se vyznat v záplavě informací	184
248. S rizikem, že tuto knihu odvrhnete	185
249. Důležitá poznámka o ranní kávě	186
250. Nejdůležitější tip	186
Poděkování	187