

OBSAH

Předmluva **6**

Úvod **8**

Terminologický slovníček **10**

ANATOMIE BĚHU 12

Jak běháme **14**

Mechanika pohybu **16**

Síla a pohyb **32**

Ovládání pohybu **38**

Vnější vlivy **46**

PREVENČE ZRANĚNÍ 52

Rizika zranění **54**

BĚŽNÁ ZRANĚNÍ 56

Syndrom patelofemorální
bolesti **57**

Tendinopatie Achillovy
šlachy **58**

Mediální tibiální stresový
syndrom **59**

Bolest patní kosti **60**

Syndrom iliotibiálního pruhu **61**

Syndrom hlubokého
hýždového svalu **62**

Gluteální tendinopatie **62**

Zátěžové zlomeniny **63**

Jak předcházet zraněním **64**

Běžecský cyklus **66**

Individuální krok **70**

Běžecská forma **74**

Běžecský režim **76**

DYNAMICKÉ PROTAŽENÍ

Kyvadlo **78**

Kyvadlo stranou **80**

Protažení lýtek **82**

BĚŽECKÉ DRILY

Vysoká kolena **84**

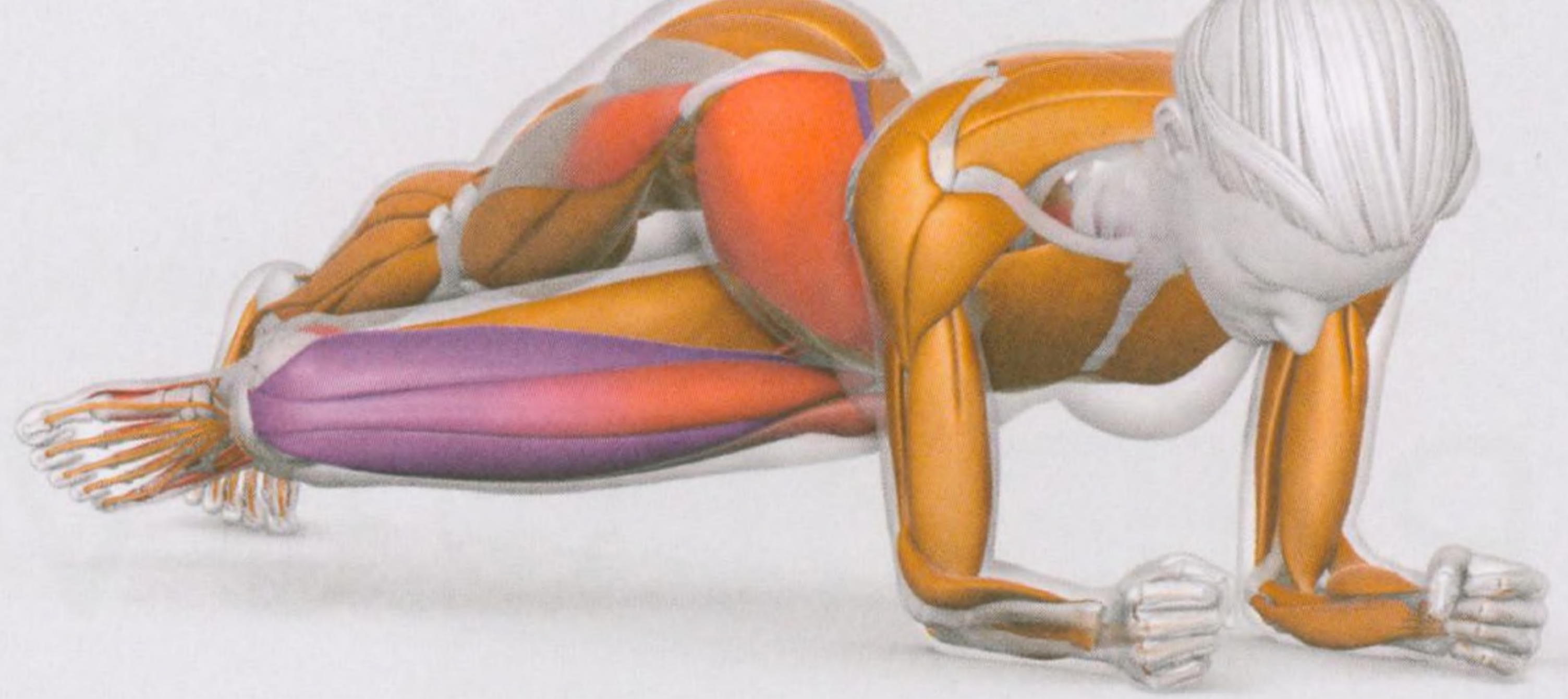
Předkopávání **85**

Zakopávání **86**

Odpichy **87**

Jelení skoky **88**

Střídavé úkroky do stran **89**



REGENERAČNÍ STREČINK

Modifikovaná pozice

holuba **90**

Uvolnění TFL pomocí

míčku **92**

Uvolnění hruškovitého svalu

pomocí míčku **94**

POSILOVACÍ CVIKY 96

Plán cvičení **98**

CHODIDLO A KOTNÍK

Zvedání klenby **100**

Posilování palce **104**

Spouštění paty **108**

Vytáčení kotníků ven **112**

Vytáčení kotníků dovnitř **114**

KYČEL A KOLENO

Zdvihání kyčle **118**

Sestupy **120**

Výstupy **122**

Rotace kyčlí vestoje **126**

Protažení kyčlí **130**

Klasický mrtvý tah **132**

Dřep na jedné noze

s míčem **136**

Posilování hamstringů

na míči **140**

Výpady **142**

STŘED TĚLA

Prkno s rotací **144**

Prkno stranou s rotací **148**

Výskoky na stupínek **150**

Skoky na jedné noze **154**

JAK TRÉNOVAT 156

Proč trénovat? **158**

Tréninkové cíle **160**

Zhodnocení vaší kondice **162**

Tréninkové deníky **168**

Tréninkové tipy **170**

Výběr a použití
tréninkového plánu **176**

Lehký vytrvalý běh **180**

Rychlý vytrvalý běh **181**

Intervalový trénink **184**

Běhy do vrchu **186**

Cross-trénink **187**

TRÉNINKOVÉ PROGRAMY 188

Začátečník 5 km **190**

Začátečník 10 km **192**

Pokročilý 10 km **194**

Začátečník – půlmaraton **198**

Pokročilý – půlmaraton **200**

Začátečník – maraton **204**

Pokročilý – maraton **206**

Tipy před závodem **210**

Slovníček **214**

Rejstřík **216**

Použitá literatura **222**

O autorech **224**

Poděkování **224**