

# OBSAH

Předmluva	5
Poděkování	7
<b>Kapitola 1 VÝVOJ LIDSKÉHO BĚHU</b>	<b>9</b>
<b>Kapitola 2 KARDIOVASKULÁRNÍ A KARDIORESPIRAČNÍ KOMPONENTY</b>	<b>17</b>
<b>Kapitola 3 BĚŽEC V POHYBU</b>	<b>25</b>
<b>Kapitola 4 PŘIZPŮSOBENÍ SE RYCHLOSTI A TERÉNU</b>	<b>33</b>
<b>Kapitola 5 HORNÍ ČÁST TRUPU</b>	<b>41</b>
<b>Kapitola 6 PAŽE A RAMENA</b>	<b>61</b>
<b>Kapitola 7 STŘED</b>	<b>77</b>
<b>Kapitola 8 HORNÍ ČÁSTI NOHOU</b>	<b>95</b>
<b>Kapitola 9 DOLNÍ ČÁSTI NOHOU A CHODIDLA</b>	<b>117</b>
<b>Kapitola 10 OBVYKLÁ BĚŽECKÁ ZRANĚNÍ</b>	<b>133</b>
<b>Kapitola 11 ANATOMIE BĚŽECKÝCH BOT</b>	<b>155</b>
<b>Kapitola 12 CELKOVÉ POSÍLENÍ TĚLA</b>	<b>165</b>
O autorech	181
O odborném korektorovi českého vydání	182