



LONDON, NEW YORK, MUNICH,
MELBOURNE, DELHI

A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

First published in Great Britain in 2014
by Dorling Kindersley Limited
80 Strand, London WC2R 0RL
A Penguin Company

Original title: „Complete Running and
Marathon Book“
Copyright © 2014 Dorling Kindersley
Limited

All rights reserved
Translation © 2014 by Jolana Malátková,
Leona Maříková, Markéta Schubertová

Z anglického originálu
Complete Running and Marathon Book,
vydaného nakladatelstvím Dorling
Kindersley v Londýně v roce 2014, přeložily
Jolana Malátková (str. 6–41, str. 184–187),
Leona Maříková
(str. 110–183) a Markéta Schubertová
(str. 42–109)

Obálku podle originálního návrhu
zhotovila Jana Štátná
Redigovala Jana Jázlová
Odborná revize Antonín Kočí
Odpovědná redaktorka Petra Diestlerová
Technický redaktor David Dvořák
Počet stran 192

Vydala Euromedia Group, k. s. –
Knížní klub, Nádražní 32, 150 00 Praha 5
v roce 2014 jako svou 7125. publikaci
Sazba TYPOSTUDIO, s. r. o., Praha
Tisk TBB, a. s., Banská Bystrica
Vydání první

ISBN 978-80-242-4329-0

Naše knihy na trh dodává Euromedia –
knížní distribuce,

Nádražní 32, 150 00 Praha 5
Zelená linka: 800 103 203
Tel.: 296 536 111
Fax: 296 536 246

objednavky-vo@euromedia.cz

Knihy lze zakoupit v internetovém
knihkupectví
www.bux.cz

OBSAH



O KNIZE	006	PROTAŽENÍ PŘED BĚHEM A PO BĚHU	058
ÚVOD: PROČ BĚHAT?	007	ZAHRŮVACÍ CVIKY: CHŮZE NA ŠPICKÁCH	060
BĚŽECKÁ LABORATOR 008		CHŮZE NA PATÁCH	060
TĚLO	010	PÍDALKA	061
SVALY	012	SPIDERMAN	061
SRDCE A PLÍCE	014	ŠKORPION	062
STŘED TĚLA	016	CHŮZE SE ZVEDANÍM KOLEN	062
		SUPERMAN	063
		CHŮZE S PŘEDNOŽOVÁNÍM	063
KYČEL	020	CVIKY NA VYCHLADNUTÍ:	
KOLENO	024	PROTAŽENÍ V SEDU S ROTACÍ	064
KOTNÍK A CHODIDLO	026	ROTACE VLEZE	064
BĚŽECKÝ CYKLUS	030	PROTAŽENÍ FLEXORU KYČLI	065
EKONOMICKÝ CYKLUS	032	PES HLAVOU DOLU (STŘECHA)	065
VÝKONNÝ BĚZEC	034	PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN	066
ZHODNOTTE SVŮJ BĚŽECKÝ STYL	036	PROTAŽENÍ PŘITAHOVAČŮ STEHEN	066
ZHODNOTTE SVOU BĚŽECKOU ZDATNOST	038	PRECLIK 1	067
		PRECLIK 2	067
PŘÍPRAVA NA BĚH 042		BĚŽECKÁ TECHNIKA	
BĚŽECKÉ CÍLE	044	LIFTING KOTNIKU	068
VÝBĚR SPRÁVNÉ OBUVI	046	PŘEDKOPÁVÁNÍ	069
VÝBĚR BĚŽECKÉHO OBLEČENÍ	048	VYSOKÁ KOLENA	070
ZÁKLADY VÝŽIVY	050	CHŮZE S PŘEDKOPÁVÁNÍM	071
BĚŽECKÝ JIDELNÍČEK	052	SKOKOVÝ BĚH	072
PITNÝ REŽIM BĚZCŮ	054	ROVINKY	073
ZAHŘÁTÍ A VYCHLADNUTÍ	056	PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU 074	
		ZÁKLADNÍ TRÉNINKOVÉ PRINCIPY	076
		POZMĚNTE SVŮJ TRÉNINK	078
		PŘÍNOS DOPLŇKOVÝCH SPORTŮ	082
		JAK SE VYHNOUT PŘETŘEVOVÁNÍ	084



PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU	086
POKUD PRAVĚ ZACÍNÁTE	088
BĚŽECKÉ POKROKY	090
VEDENÍ BĚŽECKÉHO DENÍKU	092
ZAKLADNÍ PROGRAM	094
BĚH NA 5 KM	096
BĚH NA 10 KM	098
PŮLMARATON	100
MARATON	102
SÍLA A VYTRVALOST	104
ZVYŠOVÁNÍ RYCHLOSTI	106
REGENERAČNÍ TRÉNINKY	108

PRACUJTE NA SVĚ SÍLE

POSILOVÁNÍ STŘEDU TĚLA	112
PŘETAČENÍ VLEŽE	114
CVIKY NA VŠECH ČTYŘECH	115
MRTVÝ BROUK	115
MOST NA RAMENOU	116
MOST NA JEDNÉ NOZE	117
MOST S ČINKOU	117
PŘITAHOVÁNÍ KOLENA K LOKTI VLEŽE	118
ROLOVÁNÍ PO MÍČI	119
ROLOVÁNÍ PO MÍČI S MEDICINBALEM	119
PŘEDKLONY NA GHD STROJI	120
ZANŮŽOVÁNÍ NA GHD STROJI	121
PROTAHOVÁNÍ HÝŽDI NA STABILIZAČNÍM MÍČI	121
ROTACE NA STABILIZAČNÍM MÍČI	122
ÚDERY MÍČEM O ZEM	123
TAH PAŽEMI DOLŮ V POKLEKŮ	124

TAH PAŽEMI NAHORU V POKLEKŮ	125
PROVLÉKÁNÍ TYČE POD KOLENÝ VLEŽE	126
REZISTENČNÍ TRÉNINK	128
DŘEPY S ČINKOU	130
PODRĚPY NA JEDNÉ NOZE	131
POKLEKY S ČINKAMI	132
POKLEKY S ČINKAMI NAD HLAVOU	133
POKLEKY S ROTACÍ TRUPU	133
MRTVÝ TAH S ČINKOU	134
MRTVÝ TAH NA JEDNÉ NOZE	135
STOJ NA ŠPIČKÁCH	136
STOJ NA ŠPIČKÁCH S ČINKAMI	136
STRÍDAVÝ STOJ NA ŠPIČKÁCH	137
ZVEDÁNÍ ŠPIČKY PŘES ODPOR	137
KLIKY (PÁNSKÉ)	138
KLIKY (DÁMSKÉ)	139
KLIKY NA BALANČNÍM MÍČI BOSU	139
KLIKY NA JEDNÉ NOZE	139
KLIKY NA JEDNÉ RUCE	139
MRTVÝ TAH S JEDNORUČNÍ ČINKOU	140
HOUPANÍ ČINKOU	140
PŘITAHOVÁNÍ VESTOJE	141
PŘITAHOVÁNÍ VESTOJE JEDNOU RUKOU S ROTACÍ	141
VZPĚRAČSKÝ NADHOZ	142

ZÁVOD

SNÍŽTE TRÉNINKOVÉ DÁVKY	146
SOUSTŘEDTE SVOU MYSL	148
PALIVO PRO DOBRÝ VÝKON	150
DOPLŇUJTE ZÁSObY TEKUTIN	152
TAKTIKA PRO VÁS VELKÝ DEN	154
PO VELKÉM ZÁVODU	156

NEZBYTNÁ ÚDRŽBA

JAK SE VYHÝBAT ÚRAZŮM	160
PEČUJTE O SVĚ NOHY	162
CVIKY S PĚNOVÝM VÁLCEM	164
KRČK A HORNÍ TRAPEZOVÉ SVALY	165
HRUDNÍ PÁTER	165
BEDERNÍ PÁTER	166
HÝŽDĚ A SVALY KOLEM KYČLE	166
VNEJŠÍ STRANA STEHNA	167
ZADNÍ STEHENNÍ SVALY	167
ČTYŘHLAVÉ STEHENNÍ SVALY	168
ZADNÍ LYTKOVÉ SVALY	168
PŘEDNÍ SVAL HOLENNÍ A DLOUHÝ SVAL LYTKOVÝ	169
PLANTARNÍ FASIE	169
OBVYKLÉ POTÍŽE	170
ÚRAZY PŘI BĚHÁNÍ	172
VÝKONNOSTNÍ TABULKY	184
SLOVNÍČEK POJMŮ	186
REJSTŘÍK	188
ZÁVĚREM	192