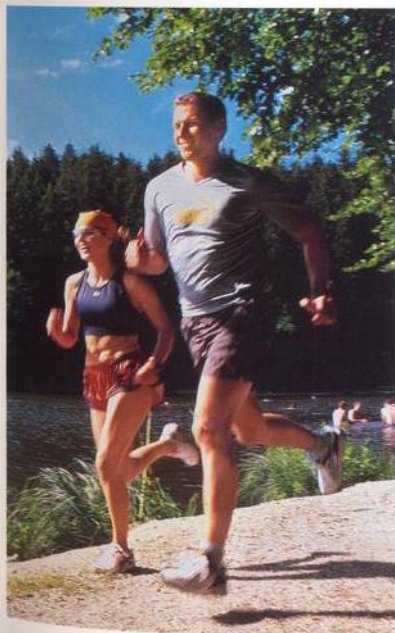


Obsah

Úvod	8
Vybavení	10
Obuv	10
Krátký výlet do ortopedie	10
Velikost, šířka a tvar obuvi	12
Tělesná hmotnost	12
Terén	13
Koupě obuvi	15
Oblečení	15
Oblečení pro teplá roční období	15
Oblečení pro jaro, podzim a chladnější letní dny	17
Oblečení pro zimní období	17



Běžecská technika	21
Základy běžecské techniky	21
Došlap chodidla	21
Délka kroku	23
Práce paží, držení rukou a těla	24
Dýchání	25
Malá běžecská abeceda	27
Zvedání kolen (skipping)	27
Lifting	27
Zakopávání	28
Poskočný klus	28
Vše o běhání	31
Běhání a zdraví	31
Nedostatek pohybu: rizikový faktor číslo 1	31
Pozitivní vliv vytrvalostního sportu na zdraví	32



Běhání v pokročilejším věku 39

Běhání a psychika 41

Poškození pohybového aparátu způsobené přetížením 44

 Co mohou dělat, když se vyskytnou problémy? 45

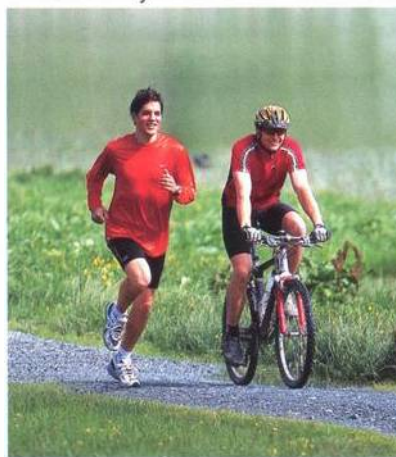
Další vytrvalostní sporty 46

 Cyklistika 47

 Plavání 48

 Horská turistika 50

 Běžecské lyžování 50



Běžecské tréninky žen 54

Běžci a psi 55

Běhání s dětmi 56

 Děti s nadváhou 56



Další důležité součásti

tréninku 59

Strečink 61

 Strečinkový program:
 nejdůležitější cviky 62

Gymnastika 66

 Gymn./mobilizační program:
 nejdůležitější cviky 67

Silový trénink 70

 Program silového tréninku:
 nejdůležitější cviky 71



Regenerace 76

- Aktivní regenerace 76
- Pasivní regenerace 77

Strava 79

Kvalita potravin 81

- Minerální látky, stopové prvky a vitamíny 83
- Preparáty obsahující výživné látky 84
- Příjem potravy 89

Pocení a pití 89

- Doma vyrobené energetické nápoje 89

Běžecké programy 91

Kde mohou běhat? 91

- Bydlím ve městě 91
- Bydlím na venkově 91
- Kdy mohou běhat? 92
- Běhání za horkého počasí 93
- Běhání za chladného počasí... 93
- Běhání za deště 93
- Běhání na sněhu a ledu 93

Běžecký program 1:

- začátečníci 93**
- Dýchání 93
- Tepová frekvence 94

Běžecký program 2:

- Kondiční běžci – opětovní začátečníci 103**
- Malá teorie tréninku 103

Běžecký program 3:

- Od deseti kilometrů po půlmaratón 109**
- Vytrvalostní běh 109
- Fartlek 109

Běžecký program 4:

- Maratón 115**
- Kde je hranice nadměrného tréninku? 117
- Rejstřík 124**

