Obsah

Začínáme 13
- Nedejte se odradit, běhat může každý 14
- Nejčastější chyby nejen z běžeckých začátků 15

Jak správně chodit 17
- Důležitost postoje i palce 17
- Překážky narušující plynulost chůze 18
- Proč je dobré nejdřív chodit 18

Přirozený běžecký styl: bříško, pata, celá noha, odvalení, zakopnutí, let 19
- Špička, nebo pata? 19
- Nosiči rukou 23
- Běž, jako bys měl upito – přepadávej 24
- Jak dosáhnout stavu běžeckého zenu 25

Trénink začíná! 26
- Tempo 26
- Četnost a délka tréninků 27
- Odpočinek 27
- Motivace 28
- Pravidelnost 28
- Alternativní trénink 29
- Přirozený běh (styl) 29

Přirozená strava 30
Běž a buď sám (se) sebou 30
Běh musí bavit 31
Nuda v jakémkoliv podání zabíjí 31
Udělejte si inventuru 31
Méně je více 32
Kdo běží pomalu, vždy doběhne 32
Nebojte se zastavit, vždycky se znovu rozeběhnete 33
Občas je dobré přidat plyn 34
Dovolte si luxus volných dnů 34
Posilujte svá slabá místa 35
Pravidlo 30 plus 35
Zpestřete si trénink 35
Běžecká abeceda 35
Výběh do kopce 36
Seběhy 36
Schody 37
Vyběhněte do terénu 37
Orientujte se a moc nebluďte 37
Běhání ve tmě – vidět a být viděn 38
Běh v podzimních plískanicích a blátě 39
Pravidlo rozdílu 50 tepů 39
Hopsání a skákání 39
Alternativní formy tréninku 40
Posilování trupu 40
Jednou kleknu, vždycky kleknu 41
Žádný kopec není tak vysoký, aby se nedal zdolat 41
Je jen na vás, jak to vezme rodina 42
Jak motivovat partnera nebo přátele, kterým pohyb moc nevoní 42
Kilometry nejsou všechno 43
Fartlek 44
Naprogramovaný fartlek 44
Volný fartlek 45
Fartlek využívající profil terénu 45
Vytrvalostní fartlek 46
Malá běžecká abeceda 47

Obuv a oblečení 51
Boty na běhání nechte vybrat své nohy, ne prodavače 52
Minimalistické boty a běhání naboso 54
Oblékejte se podle počasí a toho, co poběžíte 54
Při oblékání berte v potaz i vítr 54
Jak se obléknout na různé typy tréninků 55
Při oblékání reagujte na změny počasí 58
Oblečení na běhání ve vysokých teplotách 58
Zdraví 59
Zdraví především 60
Ctěte svůj biorytmus 60
Vyšetření krve 61
Zátěžová diagnostika – zátěžový test 61
Dokumentujte 61
Stupňujte smysluplně 62
Nepřekyselujte se 62
Do tréninku patří i pauzy 62
Trénujte s chutí 63
Jak předcházet zranění 63
Čím po zranění dočasně nahradit běh 64
Nebojte se věku 64
Psychická pohoda i na posledním místě 65
Jak předejít náhlým střevním potížím 65
Když přiberete, zase to můžete shodit 66
Jak předcházet tvorbě puchýřů 66
Klouby potřebují pohyb 67
K čemu slouží klouby 68
Co dělat, když klouby začnou bolet 68
Kloubní výživa 69
Jak si nezpůsobit problémy s klouby 69
Co je to maratónská zeď a co nám provede 69
Bezpečnost především, ale na playlistu taky záleží 69
Tréninkové zóny 70
Jak zjistit svou maximální tepovou frekvenci (TFmax) 70
Závody 71
Chystáte-li se na závod, registrujte se co nejdříve 72

Předstartovní obavy 72
Obavy z kolapsu 73
Nebojte se maratonské zdi 73
Kolik kilometrů musím naběhat, chci-li běžet závod na... 74
Co dělat, abyste byli na svůj závod co nejlépe připraveni 74
Kyslík, dech, výkonnost, tempo... vše spolu souvisí 75
Bez dechu nikam nedoběhnete 76
Pokud už stěží popadáte dech, brzo skončíte! 76
Srovnání intenzity (obtížnosti) běhu podle hodnot tepové frekvence a náročnosti dýchání 77
K čemu jsou dobré zátěžové testy 77
Bez železa to jen těžko udýcháte 78
Množství kyslíku v krvi ovlivňuje výkon 78
Jak naučí své tělo hospodařit s kyslíkem začínající běžec 78
Jak dosáhne zvýšení VO_2 max pokročilý běžec 79
Jaké možnosti zvýšit VO_2 max má zkušený běžec 79
Vychytávka zvyšování výkonnosti pro všechny 80
Naučte se vnímat míru úsilí pomocí dechu 80
Spotřeba kyslíku souvisí s ekonomikou běhu 80
Jak dosáhnout toho, aby byl váš běh ekonomičtější 82
Zpomal svůj běh a dosáhneš svého cíle 83
Tréninkový plán 86
Univerzální tréninkový plán pro všechny neexistuje 86
Vzor tréninkového plánu 86
Běh není sprint! 88
Cvičení 89
Běhat nestačí, chce to i posilovat a protahovat 90
Kruhový trénink s vlastní vahou 91
Naučte se udržovat rovnováhu 92
Malý test vaší rovnováhy 92
Dva cviky, které vám pomohou naučit se udržovat rovnováhu 94
Výživa 95
Zbytečně to nehroťme 96
Pozor na energetické gely 97
Hroznový cukr vás může taky prohnat 97
Není dobré všechnu energii, kterou přijmete v jídle, spálit tréninkem 97

Běhání v létě 99
Ochrana proti rizikům běhání v létě 100
Běhání u moře 105
Pohyb v písku 105
Na směru větru záleží 106
Pozor na odhad vzdálenosti 106
Pitný režim u moře 107
Mazat, mazat a ještě jednou mazat 107
Jak v létě trénovat, musíte-li si plnit pracovní povinnosti 108
Které sporty ráno a které raději ne 108
Které sporty se hodí do polední pauzy 109
Co k obědu po poledním běhání 109
Den fuč a energie na nule, co teď? 111
Další tipy na letní sportování 111
Využijte cestu do práce a z práce 111
Do pracovní tašky si přibalte věci na běhání 112
Běhání v zimě 113
Co v zimě nepodcenit 114
Protažení po tréninku 121
Protažení zadní strany stehen 122
Protažení prsního svalu 122
Protažení hýždí 123
Protažení šíjových svalů 124
Protažení vnitřní strany stehen 124
Protažení přední strany stehen 125
Protažení lýtkových svalů 126
Protažení lýtka a Achillovy šlachy 126
Jak uběhnout 5 km, 10 km, půlmaraton, maraton... 127
Jak uběhnout 5 kilometrů z nuly za 13 týdnů 128
Jak uběhnout 10 kilometrů z nuly za 26 týdnů 131
Jak uběhnout půlmaraton z nuly za 39 týdnů 135
Jak uběhnout maraton za 52 týdnů 139
O autorech 143