

OBSAH

POZDRAV OD BOSÉHO TEDA	15
PŘEDMLUVA	17
ÚVOD	21
Od polámané k bosé noze	22
Přínosy běhu naboso, které změni váš život	25
Váš průvodce krok za krokem	26

ČÁST I

Proč bychom pro všechno na světě měli běhat bosí?	27
1 BĚHÁNÍ NABOSO VERSUS BĚHÁNÍ V BOTÁCH	29
Běh s mírnými versus prudkými dopady	30
Běh přes špičku versus běh přes patu	31
Přirozená (lehká) versus špatná běžecká technika	31
Stabilní a přizpůsobivý versus „slepý“ běh	33
Běh naboso versus běh v botách a děti	34
Běh naboso versus běh v botách a senioři	35
2 ZAČNĚTE SI (ZASE) HRÁT A NAVAŽTE KONTAKT SE ZEMÍ ...	37
Dva centimetry gumy od nirvány	38
Přírodní apatyka	39
Synchronizujte se	39
Duchovní uzemnění – jak se napojit na zdroj	40
Fyzikální podstata uzemnění	40
Krok do neznáma	44
3 LIDSKÁ HRA: TANEC S PŘÍRODOU	47
Přítomný běh	47
Vnímavé nohy	48
Staňte se pozorovateli	49
Vnímání, soustředění, obratnost	51
Vnímejte zemi kvůli lepší rovnováze	52
Naslouchejte hlíně pod svými nohama	52
Léčivá moc přírody	54
4 ZROZENÍ K BOSOBĚHU: FILOZOFIE PRADÁVNÉHO HNUTÍ ...	57
Chceš-li zrychlit, zpomal	58
Buďte ochotní začít od začátku	60
Respektujte bolest	61
Buďte trpěliví a naslouchejte svému tělu	62
Zapomeňte na výsledek	62
Zapomeňte na očekávání	63

ČÁST II

Odhodte boty a vnímejte zem pod svýma nohama	65
5 KE STARTU PŘIPRAVIT, POZOR, BOTY ODHODIT!	67
Pro začátek: Jak se cítíte?	68
V zóně.....	70
Trávník na úvod.....	72
Uvědomělé běhání.....	73
Koncentrace na dech.....	74
Koncentrace na vzdálený objekt	74
Stav vděčnosti.....	75
Krok za krokem ke správné technice běhu naboso.....	76
Vtáhněte pupík k páteři.....	77
Otevřete hrudník	79
Stříbrná nit k obloze	79
Dejte paže do U	80
Napružená kuřecí křídla	81
Méně je více: Pohyb rukou při rychlém běhu	83
Nejlepším krokem vpřed	84
Nekruťte se	86
Eliminujte kývání hlavy.....	87
Nahrajte se na video	87
Posilovací náčiní neboli boty	88
Bosé korálky	89
6 JAK VYPADÁ DOŠLAP A KROK PŘI BĚHÁNÍ NABOSO	93
Krátký krok při bosoběhu vs. dlouhý krok v botách.....	97
Běžet lehce znamená běžet tiše	100
Běhejte s pokorou	102
7 PROMĚŇTE SVÉ NOHY V ŽIVÉ BOTY	103
Proč je důležité posilovat chodidla.....	103
A nyní ... chodidlo	104
Mosty ve střední části chodidla.....	106
Kotva v přední části chodidla	107
Kotva v patě.....	108
Rozehřívací cvičení.....	109
Posilování.....	112
Uchopování předmětů chodidly	113
Zdvíhání.....	114
Cviky se zátěží / posilovacími pásy	116
Cviky s prsty.....	118
Doporučená protahovací cvičení.....	119
Protahování s pomůckami.....	120
Povrch chodidel.....	123
Vypěstujte si polštářky jako na psích tlapkách	124
Nechte si narůst živé brnění.....	125
Zaručené tipy, jak stimulovat růst polštářků.....	126
Pár překvapivých způsobů, jak urychlit růst polštářků.....	128
Účinek trvání a rychlosti běhu na chodidla	133

Jak hýčkat chodidla při regeneraci	133
Jak chodidla nehýčkat	134
Poznejte svá chodidla	135
8 ÚDRŽBA BOSOBĚŽCE: TIPY A TRIKY	141
Nebezpečně nesprávná cesta ke kondici	142
Jak se odrazit ode dna	143
Cviky pro běh naboso	144
Kde začít	144
Cviky na střed těla	145
Cviky na zvýšení kadence	145
Odrazové cviky	147
Boční cviky	148
Bosonohé hry	150
Horký brambor	151
Následuj vůdce	152
Posilování středu těla	152
Balanční cviky	152
Cvičení se závaží	155
Princip přetížení	156
Svalový tonus versus svalová hmota	157
Posilovací plán pro začátečníky	158
Běžecské pásy	160
Jak začít s během na pásu	160
Na co si dát pozor	161
Soustředěný běh	162
FiveFingers na pásu	162
Doplňkový trénink pro bosoběžce	163
Cyklistika a spinning	164
Plavání	165
Běh do schodů	167
Steppery, eliptické trenažéry a další přístroje	167
Další sporty	169
Protahování	170
Druhy protahování	172
Zásady správného protahování	174
9 JAK NA SPRÁVNOU VÝŽIVU	177
Jezte přirozeněji	178
Sacharidy	179
Tuky	180
Cukr	182
Mysl a strava: superpotravin	183
Čokoláda	183
Koření	184
Pálivé papriky	184
Lněný olej	184
Doplňky potravy	184
Lepší palivo pro lepší běh	186
Gely, tyčinky a jiné dobroty	186
Co jíst před závodem	188
Energie pro úspěch	189

Výživa – můj jídelníček	190
-------------------------------	-----

ČÁST III

Tanec s přírodou.....	195
10 POČASÍ NEPOČASÍ, HURÁ VEN	197
Jak moc je zima nebo horko?	198
Běh v horku: konkrétní rady	199
Jak se adaptovat na běh v teple	199
Jak si zvyknout na horké počasí	200
Varovné signály.....	201
Voda, voda, samá voda	201
Pijte do zásoby	203
Pozor na poskakující batoh	203
Běh v mrazu: pozor na prsty	204
Adaptace na běh v chladu.....	204
Síla meditace	208
Známky omrzlin – pozor na ně	209
Zimní vybavení.....	210
11 ZKOU MÁME TERÉN	213
Výhody terénu	214
Opičí běh	214
Opičí chůze	216
Chůze na lyžích	217
Vydejte se méně prošlapanými cestami	217
Hladké betonové cyklostezky.....	218
Asfaltové cyklostezky a chodníky	219
Horký dehet	220
Děravé chodníky	220
Silnice bez chodníku	221
Atletické ovály	221
Nezpevněné cesty	222
Štěrkové cesty	223
Městské chodníky	223
Hurá do přírody.....	224
Blátivé stezky.....	224
Blátivé stezky v zimě.....	225
Kamenité stezky	225
Běhání v horách.....	226
Vše o trailovém běhání.....	227
Turistika bez bot	227
Z kopce do kopce	228
Jak z kopce.....	230
Mosty.....	233
Běh v noci	233
12 JAK PŘEKONAT BOLEST	237
První pomoc.....	239
Praskliny.....	239
Infekce	240

Časté bolesti a zranění odspoda nahoru.....	241
Plantární fascitida nebo bolest plosek.....	241
Ostruhy na patách.....	242
Bolest nártu nebo vrchní strany palce.....	243
Okopaný palec.....	244
Zlomeniny prstů a kůstek chodidla.....	244
Otlačené nebo krvavé nehty.....	244
Zarostlé nehty.....	244
Odřená kůže na chodidlech.....	245
Naražená pata.....	245
Vyvrtnutý kotník a výron.....	245
Bolest v kotníku a nad ním.....	246
Bolest holení (zánět okostice).....	246
Namozená lýtka a zánět Achillovy šlachy.....	246
Patelární tendinitida neboli skokanské koleno.....	247
„Běžecské koleno“ neboli femoropatelární syndrom.....	248
Syndrom iliotibiálního traktu.....	248
Bolest na vrchu kolena.....	249
Napětí a tahání v zadních stehenních svaích.....	250
Problémy s kyčlemi.....	250
Tahání v třísech.....	251
Píchání v boku.....	251
Bolest břicha při běhu.....	252
Namozené ruce.....	252
Bolest v zádech.....	253
Problémy s krkem.....	253
Potíže s dechem nebo dýchavičnost.....	254
Strnulá čelist nebo bolest zubů.....	254
Unavená chodidla.....	255

13 NECHTE SI NA NOHÁCH NARŮST KŘÍDLA.....	257
Chceš-li zrychlit, zpomal.....	257
Jak zaběhnout nejlepší závod svého života.....	261
V botách, nebo naboso?.....	261
Jak se připravit na závod.....	263
Den před závodem.....	264
Den závodu.....	264
Průběh závodu.....	265
Po závodě.....	266
Co jíst a nejíst před závodem.....	267

ČÁST IV

Objevujeme radost z běhání naboso v každém věku.....	269
14 BOSÉ DĚTI.....	271
Zákaz běhání na hřišti.....	272
Jak dětem prospívá běhání naboso.....	273
Naboso v zimě.....	275
Naboso v horku.....	276
Nebezpečná obuv.....	276
Vhodná obuv pro děti.....	278
Dětské minimalistické boty.....	279

Bosé hry a aktivity.....	280
15 BOSÍ SENIOŘI VÍTĚZÍ NAD ČASEM	283
Tělo je třeba používat	284
Výhody pohybu naboso pro seniory	285
Trénink mozku	285
Rovnováha.....	287
Jak vybudovat silné kosti	288
Jak získat kardiovaskulární kondici	289
Silnější střed těla.....	290
Kontakt se zemí.....	290
Reflexologie.....	291
Obuv pro seniory	291
Probudte chodidla	292

ČÁST V

Když už se opravdu musíte obout.....	293
16 MINIMALISTICKÁ OBUV A DALŠÍ NEZBYTNÉ VYBAVENÍ	295
Kdy se musíte obout.....	296
Nevěřte prodávací obuvi.....	298
Jak vybrat minimalistickou botu – Michaelův seznam kritérií	300
Jak nosit minimalistickou obuv	305
Co ponožky?	306
Co (ortopedické) vložky?.....	306
Jak uchovat chodidla v suchu.....	307
Tkaničky	307
Velikost.....	307
Rizika.....	308
Inspirativní obuv	309
Recenze obuvi.....	310
Nenechte se spoutat botami	313

ČÁST VI

Poslední krok.....	315
BOSÍ PO CELÝ ŽIVOT	317
POZNÁMKY	319
O AUTORECH KNIHY	324
ZDROJE	326
PODĚKOVÁNÍ.....	328
OHLASY NA KNIHU BOSÉ BĚHÁNÍ	331