



Běh – výborná výzva...	6
... a nejlepší lék	10
Miliony běžců	8
Hubnutí je tak snadné...	11
Jak si udržet štíhlou linii	13
Co se děje s vaším tělem	14
Než vyběhnete...	17
 Fascinující běh a maraton – obrazové dějiny pro naladění	 18
 Jen tak vyběhnout?	 24
Noha jako nárazník	25
Výběr vhodné obuvi	28
Šaty dělají běžce	34
 Strava pro zdraví a krásu	 38
Energetická bilance	38
Základy zdravé výživy	42
Buněčný stres	42
Doplňky stravy	43
Jak tuk chrání organismus	44
Čtyři tajné tipy z vrcholového sportu	46
Pitný režim při sportu	48



Trénink srdcem i mozkiem	50
Princip zátěže a uvolnění	51
Jak řídit vlastní zátěž	53
Normativy zátěže	56
Jak si naplánovat tréninkový rok	58
Plánování je půl života...	60
Hlavní formy tréninku	61
Příklady týdenního tréninku pro půlmaraton a maraton	63
Rychlostní tabulka na 3:30 a 4:00 hod.	64
Ještě několik tipů k tréninku na maraton	64
Zrychlená regenerace	65
Jogging zvládne každý – a běh? Technika běhu	66
Silou k rychlosti – silový trénink v obýváku	68
Protahováním k pružnému tělu	72
Spojení se zemí – cvičení pro nohy	74
Typická zranění při běhu	77
Ortopedické aspekty běžeckého sportu	78
Alternativní trénink – nejen při úrazu	89
Rejstřík	95