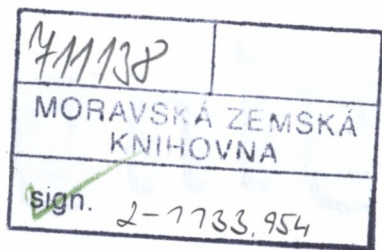




Děkujeme firmě SPORTOVNÍ SLUŽBY – Dr. Pavel Svoboda
za poskytnutí fotografií.



Aleš Tvrzník, Libor Soumar

Jogging

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 1942. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2004

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Fotografie autoři
Ilustrace Monika Wolfová
Sazba Miroslav Vospěl
Fotografie na obálce Sportovní služby – Dr. Pavel Svoboda
Návrh obálky Trilabit s.r.o.
Grafická úprava obálky FPS REPRO
Počet stran 104
První vydání, Praha 2004
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 80-247-0714-4

► Jak si doběhnout pro zdraví, vitalitu a ještě shodit nadbytečná kila?	9
Běh jako vynikající pohybový prostředek a lék na psychiku	9
Positivní vliv joggingu na fyzické i duševní zdraví člověka	9
Co je to vlastně jogging?	11
Jogging jako světový fenomén	12
Jak začít a hlavně jak vydržet?	12
► Jogging a naše tělo	15
Kde brát energii?	15
Živiny jako „palivo“ pro naše tělo	16
Tuky se spalují při aerobním metabolismu	18
Jogging, srdce a tepová frekvence	19
Správné dýchání	22
Pohybové ústrojí	22
Správná technika běhu	26
► Co na sebe a kde běhat?	30
Běžecká obuv	30
Pro běh neexistuje špatné počasí	33
Kde běhat?	35
Běhat můžeme celý rok	37
Ve kterou denní dobu je běh nejvhodnější?	37
► A můžeme vyběhnout	40
Jak nejlépe dosáhnout svého cíle?	40
Rozcvičení	42
Běh s nižší intenzitou nebo rychlejší chůze a pohyby za běhu	43
Strečink důležitých svalových skupin	43
Základy běžecské abecedy, koordinační a rytmická cvičení	53
Ukázkové běžecské programy	56
Zklidnění po běhu a opět strečink	64
► Po běhu tělo zasluhuje odměnu	66
Regenerace	66
Kompenzační cvičení nohou	68



▶ Zpestřeme si svůj joggingový program	70
Lehké posilování a jednoduchý strečink	70
Posilování	71
Strečink	75
Doplňkové vytrvalostní aktivity	78
▶ Další užitečné součásti běžeckého života	80
Běžecký deníček	80
Otestujme si kondici	80
Určení „vlastní zóny“ tepové frekvence pomocí sportesteru	81
Uklidnění tepové frekvence po zatížení	81
Step test	81
Chodecký test – 2 kilometry	82
▶ Nejčastější zdravotní potíže a problémy při běhání	84
Je jogging vhodný jen pro zcela zdravé?	87
▶ Výživa a pitný režim běžce	90
Jak a kdy jíst před během?	90
Příjem tekutin a minerálů	91
▶ Nejčastější dotazy začínajících běžců	94
▶ Běhání na internetu	100
Stránky o joggingu a běhání	100
Běžecké akce	100