

OBSAH

1. ÚVOD	4	5. PRETEKY	68
Štruktúra knihy, 6 • Opotrebovanie tela, 7		BEH NA KRÁTKU VZDIALENOSŤ A BEH NA 10 km, 70	
2. PREČO BEHAŤ?	8	POLMARATÓN, 74	
Desať dôvodov... prečo sa dať na behanie, 10		MARATÓN, 75	
Nástrahy behania... a ich riešenie, 11		Čas tréningu, 75 • Počet maratónov, 75 •	
3. ZDRAVÉ BEHANIE	12	Regenerácia po maratóne, 75 • Príprava na maratón, 76	
MÝTY A FALOŠNÉ PRESVEDČENIA BEŽCA, 14		HORSKÝ BEH, 78	
Svalová horúčka, 14 • Pichanie v boku, 16 • Dýchanie, 17 •		PLÁNOVANIE TRÉNINGU, 80	
Krížový tréning, 18 • Rozohriatie a strečing, 18 • Rozvoj			
svalov, 18 • Tréning bez sérií, 22 • Jedlo a pitie pri			
behaní, 22 • Využitie okna príležitosti, 23			
BEH A ZDRAVIE, 24			
Kardiovaskulárne ťažkosti, 24 • Behanie a chudnutie, 30 •			
Bolesť chrbta a vyvážený postoj, 34 • Ako predchádzať			
zraneniam, 36 • Regenerácia a doplnky, 39			
ZDRAVIE, ŽENA A BEH, 42			
Držanie tela, 42 • Anémia, 42 • Poruchy príjmu potravy, 43 •			
Zadržiavanie tekutín, 43 • Hormóny, 43 • Menštruácia, 44 •			
Tehotenstvo, 44 • Menopauza, 44 • Osteoporóza 44 • Stavba tela,			
46			
4. PRVÉ KROKY	48	6. POSILŇOVANIE A STREČING	84
ZAČÍNAME BEHAŤ, 50		SILA BEŽCA, 86	
Základná výstroj, 50 • Technológia a beh, 52 • Príslušenstvo, 53		Posilňovanie, 88 • Oblasti tela dôležité pri posilňovaní, 90 •	
Kardiovaskulárna odolnosť, 54 • Stanovenie cieľov, 56		Nevyhnutné cvičenia, 91 • Lýtkový a jazykovitý sval: špičky, 92	
BEŽEC..., 58		• Štvorhlavý stehenný sval: drepy, 93 • Štvorhlavý stehenný sval:	
Víkendový, 59 • 3 dni v týždni, 59 • 4–5 dní v týždni, 59 •		výpad vpred, 94 • Striedavé výskoky na lavičku, 95 • Sedacie	
6 dní v týždni, 59 • Počas pretekov, 59		svaly, 96 • Prsný sval a trojhlavý ramenný sval, 97 • Chrbtové	
... A TRÉNING, 60		svalstvo, 98 • Priame brušné svaly, 100 • Šikmý brušný sval, 102	
Tri základné piliere bežca, 60 • Zahrievanie a preťaženie, 62 •		• Priečný brušný sval a panvové dno, 103 • Bočná oblasť tela, 104	
Technika behu, 63 • Propriocepcia a rovnováha, 63 • Kontrola		• Ďalšie cvičenia, 105	
tréningu, 64		FLEXIBILITA BEŽCA, 106	
		Flexibilita a stavba tela, 108 • Posúdenie úrovne, 110 • Aké sú	
		vaše potreby flexibility?, 111 • Tipy na správny strečing, 112 •	
		Nevyhnutné cvičenia, 113 • Lýtkový sval, 114 • Jazykovitý sval,	
		115 • Ischiokrurálne svaly, 116 • Sedacie svaly, 118 • Sedací sval	
		so zapojením hruškovitého svalu, 119 • Bočná časť nohy, 120 •	
		Štvorhlavý stehenný sval, 121 • Driekový sval, 122 • Pritáhovače,	
		123 Chrbát, 124 • Prsné svaly a dvojhlavý sval ramena, 125 •	
		Deltový sval, 126 • Trojhlavý sval ramena, rameno a chrbát, 127	
		KLÚČOVÉ POJMY	128