

- 11 **Know-how běžce**
- 12 **Zrození pro běh**
- 12 Životní styl a zdravý životní styl – pohyb jako nejlepší lék
- 15 Evoluce: Homo sapiens je zrozen k běhu
- 20 Konstituce a kondice: jogging znamená plné zatížení
- 25 Motivace – jak překonat vlastní hranice
- 28 **Trénovat – ale správně**
- 28 Tréninkové efekty: superkompenzace a regenerace
- 31 Tréninkové principy pro začátečníky i pokročilé
- 31 Tolerance vůči chybám – proti perfekcionismu
- 47 Běžecská trať – mezi přírodní stezkou a běžecským pásem
- 48 Běžecský styl – raději aktivní než pasivní
- 51 Běžecské tempo: Startuj pomalu... běž daleko!
- 52 Běh z kopce – poskakování z kamene na kámen
- 53 Jogging a imunitní systém – „přirození zabíječi“ pracující v noci
- 56 **Optimální výstroj**
- 56 Natural running: s botami i bez nich
- 61 Běžecská obuv: jakou kondici mají ve skutečnosti vaše tenisky
- 66 Vkládací stélky – podpora a stimulace navíc
- 69 Pomůcky: kontrola srdečního tepu a hodinky k jeho měření
- 70 Hudba – uvolnění i podnět zmáčknutím knoflíku
- 73 Analýza běhu – vyhodnocení na základě definovaných kritérií
- 75 **Runner's self check**
- 76 Analýza běhu
- 77 Čtyři kroky k individuální analýze běhu
- 102 Pět stupňů intenzity – pět rychlostních stupňů: pomalý, střední, rychlý...
- 105 Stav orgánů: jste připraveni na start?
- 109 **Základy: síla a pohyblivost**
- 110 **Síla a pohyblivost: běžci potřebují obojí**
- 110 Pohyblivost
- 112 Stabilita
- 113 Vhodný trénink pro každý sval
- 117 Trénink pohyblivosti pro běžce – šest nejlepších cvičení
- 124 Posilování pro běžce – šest nejlepších cvičení
- 139 **Runner's upgrade: tréninkový plán a sada cvičení**
- 140 Běžecská technika – proč vyžaduje cvik a praxi
- 140 Běžecská technika v čase a prostoru
- 144 **Tréninkové plány: začátečníci, profesionálové, zdravotní hlediska...**
- 144 Pro začátečníky
- 145 Pro pokročilé běžce
- 147 Pro ambiciózní běžce
- 148 Pro běžce s potížími
- 155 **Sada 100 cvičení pro větší rychlost a anatomicky správný běh bez zranění**

Plus ke knize

Informace navíc najdete i online na stránkách

www.medical-running.com

www.triasverlag.de/medical-running

257 Energie běžce – posedlost jídlem

258 Zdravá výživa: Co to vůbec je?

258 Deset zlatých pravidel

265 Pro běžce: jídlo je víc než jen palivo

271 Výživa a sport: energie a regenerace

271 Tělo – zázrak látkové výměny

275 Runner's flow: v souladu se sebou samým

276 Pět úrovní stavu flow

276 Flow: při běhu jako v sedmém nebi

277 Flow 1 (pohyb): spirálový pohyb a vlnový rytmus

278 Flow 2 (gravitace): upbeat a trénink fascií

280 Flow 3 (dýchání): příliš mnoho dýchání snižuje zásobení kyslíkem

287 Flow 4 (srdeční tep): synchronizace s dýcháním a pohybem

290 Flow 5 (vědomí): uzpůsobení myšlenek a pocitů

297 Řešení zdravotních potíží – svépomoc pro běžce

298 Dvanáct zlatých pravidel pro běh bez zranění

299 Metatarsalgie – bolestivé příčné plochonoží

301 Narušení klenby – vbočené, ploché a vyklenuté chodidlo

304 Přetížení šlach: dysfunkce šlachy zadního holenního svalu, syndrom peroneální šlachy, achillodynie, fascitida...

306 Chybný krok: hlezenní kloub

308 Osy nohou: pozice do O, do X a „šilhající“ česky

311 Přetížení šlach: „skokanské koleno“, „běžecské koleno“ a „koleno tanečníků“

313 Poranění kolenního kloubu: meniskus, zkřížené a postranní vazy

Exkurzy

34 Kariem Hussein: deset rad a tipů pro začátečníky

38 Tréninková pravidla pro pokročilé

150 Cesta cvičení: Návod k použití sady cvičení C-Box100

315 Kolenní artróza: když vás bolest strhne na kolena...

316 Rizikové faktory: dysplazie, offsetové odchylky, impingement, extenzní deficit

318 Kyčelní artróza: přirozené klouby žijí déle

321 Ztráta středu: šikmé postavení pánve, Trendelenburgův syndrom, nadměrné prohnutí v kříži

323 Kyčelní šlachy a svaly: iliotibiální trakt, hruškovitý sval a spol.

325 Ploténky: základy svépomoci pro běžkyně a běžce

327 Facetové klouby a míšní kanál: přetížení způsobuje nouzi o místo

329 Plochá záda a spol.: příliš rovná záda zdraví nesvědčí

331 Skolióza: tajemství jednostranné zkřížené koordinace

333 Hrudník: plastická pohyblivost podporuje ekonomičnost běhu

334 Ramena: vystouplá nebo sevřená?!

335 Držení hlavy: nos příliš vpředu, zalomená šíje

337 Servisní stránky

337 Navazující literatura

338 Věcný rejstřík