

# OBSAH

<b>Předmluva</b> .....	9
<b>Úvod</b> .....	11
Na vlastní kůži .....	11
Sportem ke zdraví, nebo k trvalé invaliditě? .....	14
Jak tedy sportovat zdravě, bez zranění? .....	20
 <b>ČÁST I: KDO JSI?</b>	
<b>1. kapitola: Každý potřebuje trénovat jinak</b> .....	25
Rozdělení podle tvaru těla: jaký jste somatotyp? .....	26
Rozdělení podle charakteru svalů .....	43
Rozdělení podle temperamentu .....	49
Rozdělení podle věku .....	55
Vyhnete se stereotypu .....	60
<b>2. kapitola: Jaké vám hrozí zranění</b> .....	61
 <b>ČÁST II: ZRANĚNÍ</b>	
<b>3. kapitola: O bolesti při sportu</b> .....	85
Co je bolest a jak vzniká .....	86
Co ovlivňuje vnímání bolesti .....	89
Proč bolest potřebujeme a proč obstříky škodí? .....	91
Jak bolest zmírnit .....	93
Jak s bolestí pracovat .....	93
Je bolest cesta k medaili? .....	98
Bolest jako spojenec .....	99

<b>4. kapitola: Kdy se (ne)vyléčíme sami</b>	101
<b>5. kapitola: Zranění, jejich léčba a prevence</b>	103
Svaly	104
Šlachy	122
Chrupavky	130
Vazy	136
Fascie	145
Kosti	151
Nervy	161

### **ČÁST III: POHYB**

<b>6. kapitola: Zdraví a pohyb</b>	175
Stupně zdraví	175
Deník zdraví	176
Jak změřit zdraví	178
Využití variability srdeční frekvence (HRV)	183
Co je vlastně zdravý pohyb	184
Kdy je pohyb pro zdraví nevhodný	186
<b>7. kapitola: Jak se dostat do kondice</b>	189
Jak na intervalový trénink (HIIT)	190
O zdravém běhání	192
<b>8. kapitola: Rozcvička, docvička a nacvička</b>	200
Rozcvička	200
Docvička	203
Nacvička	204
<b>9. kapitola: Preventivní systém X</b>	211
Stabilizace	212
Mobilita	233
Flexibilita	246
Svalová rovnováha	262

### **ČÁST IV: ŽIVOTOSPRÁVA**

<b>10. kapitola: Sportovní výživa</b>	283
Výživa pro podporu léčby zranění	284
Výživa pro regeneraci a prevenci zranění	294

Jak získávat energii .....	298
Zásady sportovního jídelníčku .....	300
<b>11. kapitola: Hydratace ve sportu</b> .....	304
Nespoléhejte na žízeň .....	306
Jak se vyznat v iontových nápojích .....	311
Jak se vyznat v energetických nápojích .....	314
Inspirujte se pitným režimem Milose Raonice během zápasu .....	318
Káva a sport .....	319
<b>12. kapitola: Dýchání</b> .....	321
Co se můžeme naučit od běžecké legendy .....	321
Hyperventilační a hypoventilační dýchání .....	323
K čemu vedou nesprávné způsoby dýchání .....	324
Dýchání do břicha je základ .....	325
Jak správně dýchat při sportu .....	328
Jak souvisí plicní kapacita s délkou našeho života? .....	329
$\text{Vo}_2$ max a efektivita využívání kyslíku .....	330
Dýchací techniky .....	331
<b>13. kapitola: Spánek</b> .....	335
Spánek jako součást regenerace .....	336
Jak dobře spát .....	338
K čemu lze využít spánkové aplikace .....	340
Naslouchejme rytmu svého těla .....	341
Jak se vyrovnat s jet lagem .....	342
<b>14. kapitola: Regenerace</b> .....	345
Masáže .....	347
Otužování .....	348
Kontrastní koupele a sprchy .....	348
Ledování .....	348
Teplo .....	353
<b>Závěr</b> .....	357
<b>Bibliografie</b> .....	359