

Kniha vyšla prvý raz vo Veľkej Británii
v roku 2020 vo vydavateľstve
Dorling Kindersley Limited, 80 Strand,
London WC2R ORL

Original Title: Science of Running
Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2020
A Penguin Random House Company
Translation © 2021 by Viera Zvadová
Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť
tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať
do informačných systémov ani prenášať
v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek
spôsobom – elektronicky, mechanicky,
fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak –
bez predchádzajúceho písomného súhlasu
vlastníka autorských práv.

Z anglického originálu Science of Running,
(Dorling Kindersley Limited, Londýn 2020)
preložila Viera Zvadová.
Redigoval Matúš Stanislav Babčan.
Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s. –
PRÍRODA, Bratislava v roku 2021
ako svoju 6 545. publikáciu.
Prvé vydanie.
Sadzba a zalomenie do strán ITEM,
spol. s r. o., Bratislava.
Tlač TBB, a. s., Banská Bystrica.

ISBN 978-80-551-7661-1

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

OBSAH

Predslov	6
Úvod	8
Sprievodca terminológiou	10

ANATÓMIA BEHU 12

Ako beháme	14
Mechanika pohybu	16
Energia pre pohyb	32
Riadenie pohybu	38
Vonkajšie faktory	46

PREDCHÁDZANIE PORANENIAM 52

Riziká poranení	54
BEŽNÉ PORANENIA	56
Patelofemorálna bolesť	57
Tendinopatia Achillovej šľachy	58
Mediálny syndróm tibiálneho stresu	59
Bolesť plantárnej fascie pätovej kosti	60

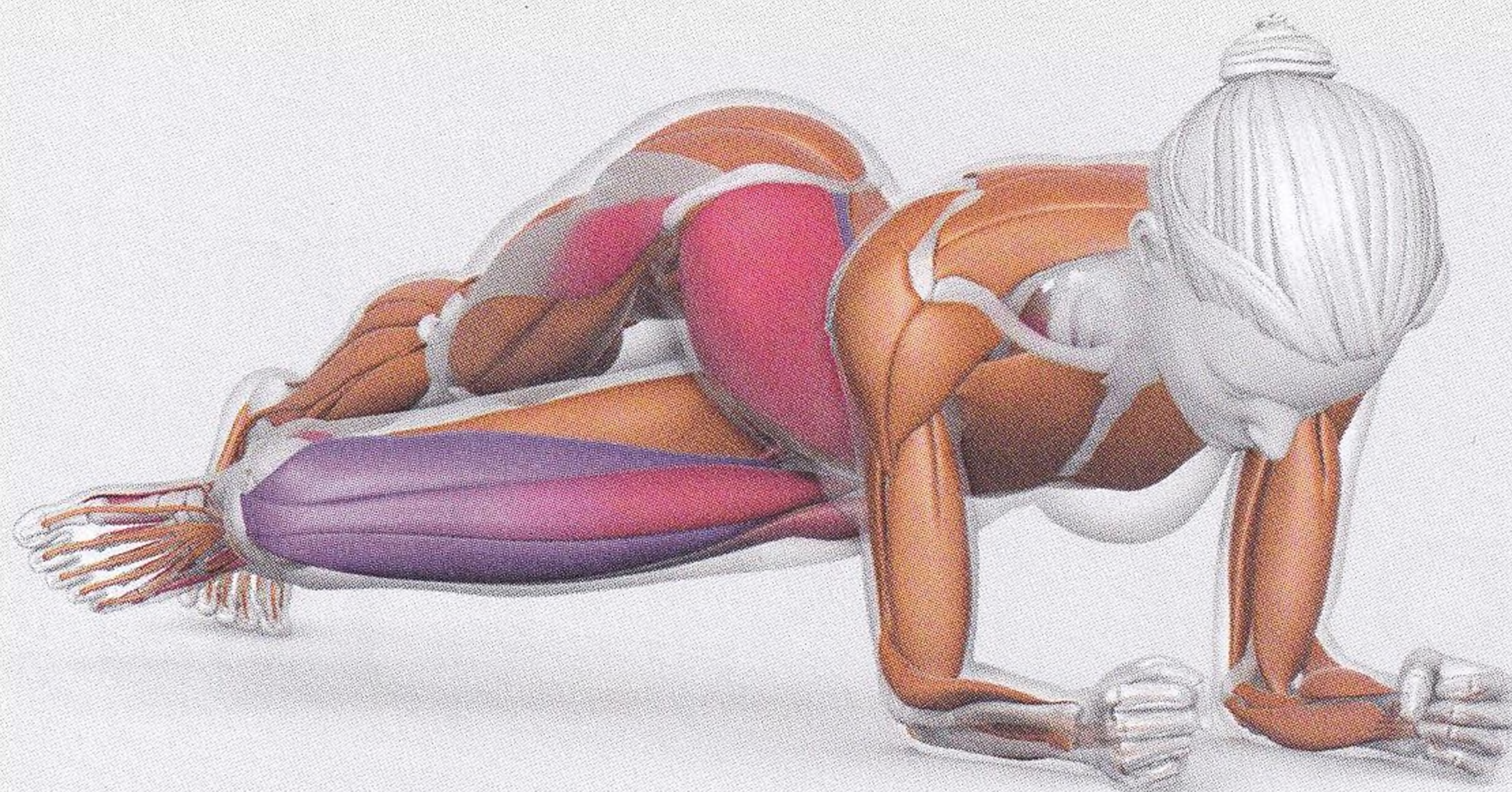
Bolesť iliotibiálneho pruhu	61
Hlboký gluteálny syndróm	62
Gluteálna tendinopatia	62
Únavová zlomenina	63
Ako zabrániť poraneniu	64
Bežecký cyklus	66

Individuálny spôsob behu	70
Bežecký štýl	74
Bežecký režim	76

DYNAMICKÝ STREČING	
Predný švih nohou	78
Bočný švih nohou	80
Natiahnutie lýtky	82

DRILOVÉ CVIKY	
Typ A	84
Typ B	85
Typ C	86
Dlhé kroky	87
Odpichy	88
Krížené úkroky do strán	89

REGENERAČNÝ STREČING	
Modifikovaný holub	90



Uvoľnenie napínača širokej pokrývky masážnou loptičkou	92
Uvoľnenie hruškovitého svalu masážnou loptičkou	94

SILOVÉ CVIKY 96

Plán drilových cvikov	98
-----------------------	----

NOHA A ČLENOK

Vyklenutie chodidla	100
Posilnenie palca	104
Cviky päty	108
Vytočenie členka	112
Vtočenie členka	114

BEDRO A KOLENO

Posilnenie bedier	118
Krok nadol	120
Krok nahor	122
Rotácia bedra v stoji	126
Extenzia bedra	130
Tradičný mŕtvy ťah	132
Drep na jednej nohe s loptou	136

Cviky zákolenných svalov	140
Výpad	142

STRED TELA

Predná doska s rotáciou	144
Bočná doska s rotáciou	148
Výskok na debnu	150
Poskoky na jednej nohe	154

AKO TRÉNOVAŤ 156

Prečo trénovať?	158
Vaše tréningové ciele	160
Zhodnotenie vlastnej kondície	162
Písomný záznam o tréningu	168
Tréningové tipy	170
Výber a používanie tréningového plánu	176
Neprerušovaný nenáročný beh	180
Neprerušovaný rýchly beh	181
Intervalový tréning	184

Tréning do kopca	186
Cross tréning	187

TRÉNINGOVÉ PROGRAMY 188

Program pre začiatočníkov na 5 km	190
Program pre začiatočníkov na 10 km	192
Program pre pokročilých na 10 km	194
Polmaratónsky program pre začiatočníkov	198
Polmaratónsky program pre pokročilých	200
Maratónsky program pre začiatočníkov	204
Maratónsky program pre pokročilých	206
Tipy na preteky	210
Slovník	214
Register	216
Použitá literatúra	222
O autoroch a poďakovanie	224