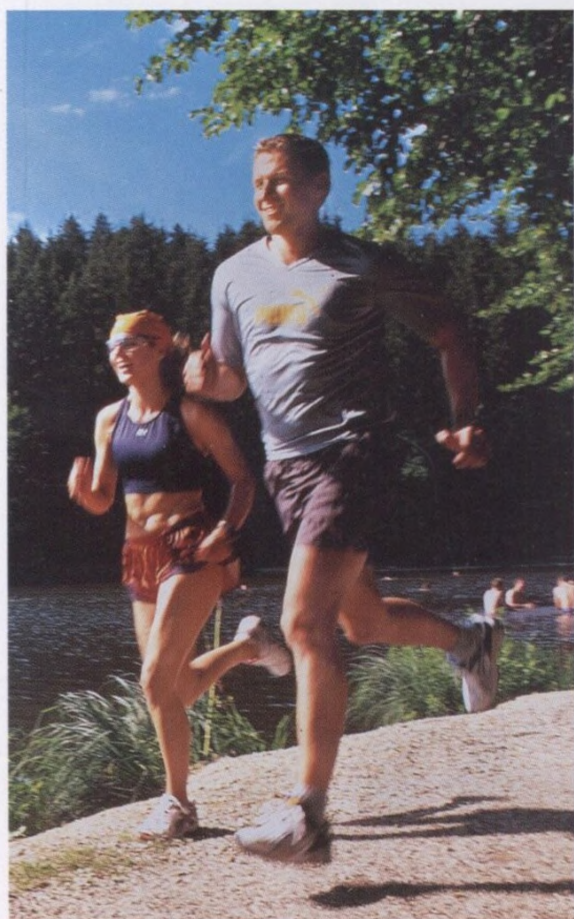


Obsah

Úvod	8
Vybavení	10
Obuv	10
Krátký výlet do ortopedie	10
Velikost, šířka a tvar obuvi	12
Tělesná hmotnost	12
Terén	13
Koupě obuvi	15
Oblečení	15
Oblečení pro teplá roční období	15
Oblečení pro jaro, podzim a chladnější letní dny	17
Oblečení pro zimní období	17



Běžecská technika	21
Základy běžecské techniky	21
Došlap chodidla	21
Délka kroku	23
Práce paží, držení rukou a těla	24
Dýchání	25
Malá běžecská abeceda	27
Zvedání kolen (skiping)	27
Lifting	27
Zakopávání	28
Poskočný klus	28
Vše o běhání	31
Běhání a zdraví	31
Nedostatek pohybu: rizikový faktor číslo 1	31
Pozitivní vliv vytrvalostního sportu na zdraví	32





Běhání v pokročilejším věku 39

Běhání a psychika 41

**Poškození pohybového
aparátu způsobené**

přetížením 44

Co mohu dělat, když se
vyskytnou problémy? 45

Další vytrvalostní sporty 46

Cyklistika 47

Plavání 48

Horská turistika 50

Běžecké lyžování 50



Běžecký trénink žen 54

Běžci a psi 55

Běhání s dětmi 56

Děti s nadváhou 56



Další důležité součásti

tréninku 59

Strečink 61

Strečinkový program:
nejdůležitější cviky 62

Gymnastika 66

Gymn./mobilizační program:
nejdůležitější cviky 67

Silový trénink 70

Program silového tréninku:
nejdůležitější cviky 71



Regenerace	76
Aktivní regenerace	76
Pasivní regenerace	77
Strava	79
Kvalita potravin	81
Minerální látky, stopové prvky a vitamíny	83
Preparáty obsahující výživné látky	84
Příjem potravy	89
Pocení a pití	89
Doma vyrobené energetické nápoje	89
Běžecké programy	91
Kde mohu běhat?	91
Bydlím ve městě	91
Bydlím na venkově	91
Kdy mohu běhat?	92
Běhání za horkého počasí	93
Běhání za chladného počasí	93
Běhání za deště	93
Běhání na sněhu a ledu	93
Běžecký program 1: začátečníci	93
Dýchání	93
Tepová frekvence	94

Běžecký program 2:

Kondiční běžci –

opětovní začátečníci 103

 Malá teorie tréninku 103

Běžecký program 3:

Od deseti kilometrů

po půlmaratón 109

 Vytrvalostní běh 109

 Fartlek 109

Běžecký program 4:

Maraton 115

 Kde je hranice nadměrného tréninku? 117

Rejstřík 124

