

Obsah

Úvod 7

1. Proč chodit 14

Chůze a snižování hmotnosti 16

Chůze a lepší kondice 18

Chůze a dlouhověkost 20

Chůze a duševní pohoda 24

Chůze v každém věku 26

Chůze a těhotenství 28

Chůze s dětmi 30

Chůze jako lék 32

2. Začínáme chodit 34

Jak vybrat správné boty 36

Zranění 44

Co na sebe 46

Chůze v různých klimatických
podmínkách 50

Využití technologií a doplňků 52

Bezpečnost 54

Plánování trasy 56

3. Jak chodit aneb Technika je základ 58

Držení těla 60

Nohy 62

Všechno je v pažích! 64

Spojte vše dohromady 66

Nejčastější chyby 68

Jak se vyhnout úrazu 70

4. Protahování a posilování 74

Proč se protahovat a posilovat? 76

Protahování pro začátečníky 78

Posilování středu těla 80

Protahování horní

poloviny těla 84

Protahování dolní

poloviny těla 86

Protahování celého těla 88

Protahování před chůzí a po ní 90

Rozcvička a závěrečné protažení 94

Pravidelné protahování a posilování 95

5. Péče o tělo a mysl 96

- Zaměřte se na dech 98
- Myslete pozitivně 102
- Vnímejte své tělo 104
- Namasírujte si chodidla 106
- Dopřejte si pedikúru 108
- Dbejte na pitný režim 110
- Jezte zdravě 112
- Dopřejte si vitaminy a minerály 114
- Jídlo pro zdraví a lepší kondici 116

6. Kde a jak chodit 120

- Chůze po zpevněných cestách 122
- Chůze na pásu 124
- Pěší turistika 126
- Meditativní chůze 128
- Chůze se zátěží 130
- Chůze naboso 132
- Nordic walking neboli chůze s holemi 134
- Závodní chůze 136
- Vytrvalostní chůze 138
- Chůze pro zdraví 140

7. Tréninkové plány 142

- Každodenní procházka 144
- Chůze pro zdraví 148
- Zdravá hmotnost a kondice 152
- Pro středně pokročilé: síla a vytrvalost 156
- Maraton 162
- Pro pokročilé: dlouhé trasy, túry a výzvy 168
- Ultra výzvy 174
- Doplňkový trénink 180

- Tréninkový deník 182
- Užitečné odkazy 184
- Rejstřík 185
- O autorce 188
- Poděkování 189

