

Obsah

Úvod	6
Než vyběhnete	9
<i>Jak se správně obléknout</i>	21
<i>Kompresní návleky, podkolenky a další doplňky</i>	23
<i>Poslouchejte své srdce</i>	29
Běžecský styl od hlavy až k patě	33
<i>Přirozený běh a jak jej natrénovat</i>	36
<i>Nejčastější chyby ve stylu přirozeného běhu</i>	42
Běžecská abeceda	45
Běžecský rok	51
Cvičení a posilování	55
Trénink	65
<i>Trénink má nabít, ne vybit</i>	66
<i>Zásady správného tréninku</i>	70
<i>Tréninkové tipy na zdokonalení</i>	73
<i>Šest způsobů, jak zrychlit</i>	82
<i>Trénink a jeho specifika</i>	88
Regenerace	93
<i>Rozcvičení, zklidnění a strečink</i>	94
<i>Dvacet cviků na protažení po nebo při běhu</i>	97
<i>Dýchání nejen při běhu</i>	104
<i>Regenerace</i>	106
<i>Přetrénování a jeho následky</i>	115
<i>Běžecský deník - Proč a jak si ho vést</i>	118
<i>Kompenzační sporty proti přetížení</i>	120
Výživa	131
<i>Jak na běhy, když jsi vegan, vegetarián nebo masožravec?</i>	132
<i>Výživa a běh</i>	142
<i>Vliv výživy na oddálení únavy</i>	157
<i>Vliv minerálů na běžecský výkon</i>	163
<i>Běžci a problémy s trávením</i>	172

Běžecká zranění	179
Zranění v oblasti třísel.....	183
Zranění v oblasti kolene	185
Úrazy bérce	187
Zranění holeně.....	191
Zranění v oblasti sedacího nervu.....	193
Zranění chodidla.....	195
Postižení Achillovy šlachy.....	198
Regenerační cvičení na posílení chodidla.....	202
Jak správně vyhodnotit signály svého těla	203
Jak přečkat zranění.....	205
Test jak vysoké je riziko, že se zraníte	206
Jak zpátky do tréninku.....	208
Příprava na závod	213
První závod: Hlavně klídek.....	214
Maratoncem za deset týdnů - fikce, či skutečnost	216
21 nakopnutí na cestu k půlmaratonskému cíli.....	220
43 kroků k maratonu.....	227
Jak nehodit půl roku přípravy na maraton do kýblu.....	234
Běžecké hříchy a prohřešky	239
Běžecké hříchy.....	240
Běžecké prohřešky.....	242
Maraton, a co dál	245
Běh – sport pro každého	251
Běh a děti.....	252
Ženy a běh.....	256
Veteráni	258
Jak trénovat, aby se člověk zlepšoval v každém věku.....	262
43 nejlepších rad a tipů	267
Tréninkové plány	283