

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 mohou 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

Běžecské 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

Běžecský program 1:**začátečníci 93**

Dýchání 93

Tepová frekvence 94

Běžecský program 2:**Kondiční běžci –****opětovní začátečníci 103**

Malá teorie tréninku 103

Běžecský program 3:**Od deseti kilometrů****po půlmaratón 109**

Vytrvalostní běh 109

Fartlek 109

Běžecský program 4:**Maratón 115**

Kde je hranice nadměrného

tréninku? 117

Rejstřík 124