

11 Know-how běžce

12 Zrození pro běh

12 Životní styl a zdravý životní styl – pohyb jako nejlepší lék

15 Evoluce: Homo sapiens je zrozen k běhu

20 Konstituce a kondice: jogging znamená plné zatížení

25 Motivace – jak překonat vlastní hranice

28 Trénovat – ale správně

28 Tréninkové efekty: superkompenzace a regenerace

31 Tréninkové principy pro začátečníky i pokročilé

31 Tolerance vůči chybám – proti perfekcionismu

47 Běžecká trať – mezi přírodní stezkou a běžeckým pásem

48 Běžecký styl – raději aktivní než pasivní

51 Běžecké tempo: Startuj pomalu... běž daleko!

52 Běh z kopce – poskakování z kamene na kámen

53 Jogging a imunitní systém – „přirození zabíječi“ pracující v noci

56 Optimální výstroj

56 Natural running: s botami i bez nich

61 Běžecká obuv: jakou kondici mají ve skutečnosti vaše tenisky

66 Vkládací stélky – podpora a stimulace navíc

69 Pomůcky: kontrola srdečního tepu a hodinky k jeho měření

70 Hudba – uvolnění i podnět zmáčknutím knoflíku

73 Analýza běhu – vyhodnocení na základě definovaných kritérií

75 Runner's self check

76 Analýza běhu

77 Čtyři kroky k individuální analýze běhu

102 Pět stupňů intenzity – pět rychlostních stupňů: pomalý, střední, rychlý...

105 Stav orgánů: jste připraveni na start?

109 Základy: síla a pohyblivost

110 Síla a pohyblivost: běžci potřebují obojí

110 Pohyblivost

112 Stabilita

113 Vhodný trénink pro každý sval

117 Trénink pohyblivosti pro běžce – šest nejlepších cvičení

124 Posilování pro běžce – šest nejlepších cvičení

139 Runner's upgrade: tréninkový plán a sada cvičení

140 Běžecká technika – proč vyžaduje cvik a praxi

140 Běžecká technika v čase a prostoru

144 Tréninkové plány: začátečníci, profesionálové, zdravotní hlediska...

144 Pro začátečníky

145 Pro pokročilé běžce

147 Pro ambiciózní běžce

148 Pro běžce s potížeři

155 **Sada 100 cvičení pro větší rychlost a anatomicky správný běh bez zranění**

Plus ke knize

Informace navíc najdete i online na stránkách

www.medical-running.com

www.triasverlag.de/medical-running

257 Energie běžce – posedlost jídlem

- 258 Zdravá výživa: Co to vůbec je?
- 258 Deset zlatých pravidel
- 265 Pro běžce: jídlo je víc než jen palivo
- 271 Výživa a sport: energie a regenerace
- 271 Tělo – zázrak látkové výměny

275 Runner's flow: v souladu se sebou samým

- 276 Pět úrovní stavu flow
- 276 Flow: při běhu jako v sedmém nebi
- 277 Flow 1 (pohyb): spirálový pohyb a vlnový rytmus
- 278 Flow 2 (gravitace): upbeat a trénink fascií
- 280 Flow 3 (dýchání): příliš mnoho dýchání snižuje zásobení kyslíkem
- 287 Flow 4 (srdeční tep): synchronizace s dýcháním a pohybem
- 290 Flow 5 (vědomí): uzpůsobení myšlenek a pocitů

297 Řešení zdravotních potíží – svépomoc pro běžce

- 298 Dvanáct zlatých pravidel pro běh bez zranění
- 299 Metatarsalgie – bolestivé příčné plochonoží
- 301 Narušení klenby – vbočené, ploché a vyklenuté chodidlo
- 304 Přetížení šlach: dysfunkce šlachy zadního holenního svalu, syndrom peroneální šlachy, achillodynie, fascitida...
- 306 Chybný krok: hlezenní kloub
- 308 Osy nohou: pozice do O, do X a „šilhající“ číšky
- 311 Přetížení šlach: „skokanské koleno“, „běžecké koleno“ a „koleno tanečnicků“
- 313 Poranění kolenního kloubu: meniskus, zkrřížené a postranní vazy

Exkurzy

- 34 Kariem Hussein: deset rad a tipů pro začátečníky
- 38 Tréninková pravidla pro pokročilé
- 150 Cesta cvičení: Návod k použití sady cvičení C-Box100
- 315 Kolenní artróza: když vás bolest strhne na kolena...
- 316 Rizikové faktory: dysplazie, offsetové odchylky, impingement, extenzní deficit
- 318 Kyčelní artróza: přirozené klouby žijí déle
- 321 Ztráta středu: šikmé postavení pánve, Trendelenburgův syndrom, nadměrné prohnutí v kříži
- 323 Kyčelní šlachy a svaly: iliotibiální trakt, hruškovitý sval a spol.
- 325 Ploténky: základy svépomoci pro běžkyně a běžce
- 327 Facetové klouby a míšní kanál: přetížení způsobuje nouzi o místo
- 329 Plochá záda a spol.: příliš rovná záda zdraví nesvědčí
- 331 Skolióza: tajemství jednostranné zkrřížené koordinace
- 333 Hrudník: plastická pohyblivost podporuje ekonomičnost běhu
- 334 Ramena: vystouplá nebo sevřená?!
- 335 Držení hlavy: nos příliš vpředu, zalomená šíje
- 337 **Servisní stránky**
- 337 **Navazující literatura**
- 338 **Věcný rejstřík**

Souhrn 100 cvičení (s. 160–259)

	vnímání	mobilita	stabilita	abeceda – základní cvičení
1. Kadence	1.1 Fekvence běhu	1.2 Základy ohledně kadence	1.3 Kadence – dynamika	1.4 Duracell
2. Přednoží	2.1 Vnímání příčné klenby	2.2 Hands on pro přednoží	2.3 Garfield – aktivní příčná klenba	2.4 „Sbírka mincí“
3. Chodidlo: Podélná klenba	3.1 Cross-walking	3.2 Hands on pro chodidlo	3.3 Spirála chodidla za pomoci thera- bandu	3.4 Spirála chodidla vsedě
4. Koleno: Osa nohou	4.1 Koleno v zrcadle	4.2 Hands on pro koleno	4.3 Spirála nohy	4.4 Směrová stabilita
5. Pánev: Stabilita	5.1 Stoj na obou nohou	5.2 Sedací úvaz horolezce	5.3 Malování chodidlem	5.4 „Zpomalený běžec“
6. Trup: Napřímení	6.1 Longissimo	6.2 Air-squats	6.3 „Ručník na bedrech“	6.4 Dýchání do diagonály
7. Ramena: Uvolněnost	7.1 Pod vedením malíčku	7.2 „Žeburní mobilizér“	7.3 Větší švih paže	7.4 Otáčení vsedě
8. Síla: Kyčelní extenze	8.1 Kyčelní extenze – proximálně	8.2 Power stretch pro kyčle	8.3 Kyčelní extenze a napínání hýždí	8.4 Synchronizace SIAS a paty
9. Tempo: Zdvih nohy	9.1 „Horskou stezkou“	9.2 „Kyčelní multiflex“	9.3 Trojrozměrná pánevní torze	9.4 Pull – cvičení pro zdvih nohy
10. Terén: Náklon	10.1 „Délka nosu“	10.2 „Přiklánění“	10.3 „Plameňák“	10.4 „Volný pád“

cvičení v běžných situacích	funkční trénink	tréninkové varianty	trénink techniky	runner's upgrade	cvičení „vše v jednom“
1.5 Shoe no shoe	1.6 Kadence proti odporu	1.7 Trénink se žebříkem	1.8 Frekvence běhu v přírodním terénu	1.9 „Turbo-akcelerátor“	1.10 My frequency
2.5 „Sběratel hvězd“	2.6 Pérování pomocí míče	2.7 Síla prstů	2.8 „Běh čápa“	2.9 „Ťap-ťap“	2.10 Běh s nízkým došlapem
3.5 „Připravit se, pozor, start!“	3.6 Podélná klenba jako spirálová pružina	3.7 Pérování spirály při skákání přes švihadlo	3.8 Skipping s variacemi	3.9 Podélná klenba v přírodním terénu	3.10 Chodidlo jako kompas
4.5 Změna pohybu	4.6 Squats	4.7 Tempo při běhu po schodech	4.8 Poskoky a úkroky	4.9 „Lokomotiva“	4.10 Přenos síly
5.5 Zpomalené stoupání do schodů	5.6 „Most“	5.7 Poloklek	5.8 „Šroubovací uzávěr“	5.9 „Sprinterské kyčle“	5.10 Upbeat-running
6.5 Napětí trupu ve stoji na špičkách	6.6 Stabilo-squat	6.7 Praevertebralia	6.8 Crossings	6.9 Torso-sprint	6.10 Elongation run
7.5 Rotace hrudní páteře při běhu po schodech	7.6 Zavinovací spirála	7.7 „Přívěsný motor člunu“	7.8 „Běh s dvojitou spirálou“	7.9 „Běh s osmičkou“	7.10 „Cvičení od Hanneke“
8.5 „Dva schody najednou“	8.6 „Ruské výpady“	8.7 Turbo-back-kick	8.8 „Koloběžkový běh“	8.9 Běh do kopce	8.10 „Antilopa“
9.5 „Toulání loukami“	9.6 Zdvih nohy „do diagonály“	9.7 Coradi – cvičení pro zdvih nohy	9.8 „Skládací metr“	9.9 Pre-stretch	9.10 „Nohu vzhůru!“
10.5 „Vyvážit vlny“	10.6 „Inklinomatika“	10.7 „Běh v talíři“	10.8 Běh z kopce	10.9 „Zkouška odvahy“	10.10 „Dominový efekt“