

OBSAH

Poděkování	4	10 • Jak začít	58
Úvod	5	Zatočte s výmluvami	59
○ autorce	5	První běžecké kroky a jak na ně	59
1 • Rozdíly mezi muži a ženami	6	11 • Běžecký styl	63
2 • Běhání a menstruace	9	Jak poznat svůj běžecký styl	63
3 • Běh a těhotenství	14	Jak by měl správný běžecký styl vypadat?	65
Těhotenství trimestr za trimestrem	20	12 • Běžecká abeceda	66
4 • Běh a kojení	26	13 • Trénink	70
5 • Běhání s kočárkem	29	Typy běhů	70
Jak vybrat kočárek na běhání	29	Tréninkové plány	73
Technika běhání s kočárkem	30	Vzorové tréninkové plány podle Josefa Smetany	75
6 • Běhání dětí	33	Běžecké povrchy	86
Batolata a malé děti	33	14 • Tréninkový deník	89
Školáci	34	15 • Protahování	91
Dospívající	36	Protahení od hlavy až k patě	93
7 • Běžkyně 50+	38	16 • Závody	106
Jak běhat po padesátce	38	První závod	106
Je možné začít s běháním i s pěti křížky na krku?	39	Jak zrychlit na pěti a desetikilometrové trati?	110
Menopauza	39	Půlmaraton	111
8 • Běžecké vybavení	42	Maraton	114
Funkční materiály	42	Ultramaraton	115
V čem vyběhnout?	43	Závody a věk: jaký čas je dobrý?	116
Měření vzdálenosti	52	17 • Časté chyby žen	117
9 • Bezpečnost	54	18 • Plánování času	120
		Ráno, nebo večer?	122

19 • Doplnkové sporty	126	Domácí iontové a proteinové nápoje	144
Jízda na kole	126	Časový harmonogram jídel	146
Kolečkové brusle	127	podle denní doby běhu	146
Plavání	128	Snídaně	146
Chůze	128	Svačiny	147
Běžecké lyžování	129	Obědy	149
Sjezdové lyžování a snowboard	130	Večeře a druhá večeře	149
Jóga a pilates	130		
Tanec	130	22 • Běh a hubnutí	150
Posilování	131	Kolik kalorií denně spálím?	150
		Kdy je hubnutí na místě?	151
20 • Zdravotní problémy	132	Tipy pro efektivní hubnutí	152
a zranění běžkyň		Poruchy příjmu potravy	154
Jak předcházet zranění	132		
Nejčastější běžecká zranění	133	23 • Otázky a odpovědi	155
Rekonvalescence po zranění	136	Jak docílím zrychlení?	155
Nemoci	137		
		24 • Zdroje	159
21 • Běžecká strava	139		
Sacharidy	140		
Tuky	140		
Bílkoviny	141		
Stopové prvky	142		
Tekutiny	142		
Doplňky stravy	143		