

# OBSAH

---

<b>Představení: proč běhat maraton?</b> .....	<b>7</b>
<b>Základy běhání</b> .....	<b>8</b>
<b>Kde běhat</b> .....	<b>12</b>
<b>Úvod do maratonského tréninku</b> .....	<b>14</b>
<b>Častá zranění běžců</b> .....	<b>16</b>
<b>Anatomie celého těla</b> .....	<b>24</b>
<b>Protažení běžců</b> .....	<b>27</b>
Protažení kvadricepsů ve stoji .....	28
Protažení v pozici sprinterů .....	30
Výpad dopředu .....	32
Výpad s nataženou nohou .....	34
Předklon v širokém stoji .....	36
Předklon v sedu s nataženýma nohama .....	38
Předklon v jednostranném sedu .....	40
Přitažení kolene k hrudníku .....	42
Číslice 4 v lehu na zádech .....	44
Ohnutí kolene v lehu na boku .....	46
Protažení šikmých břišních svalů .....	48
Protažení na špičce poklesem a zvednutím paty .....	50
Protažení lýtky .....	52
Protažení iliotibiálního vazů .....	54
Protažení do kobry .....	56
Jednostranné zvednutí nohy .....	58
Protažení rotací páteře .....	60
Protažení kyčle a iliotibiálního vazů .....	62
Výpad dopředu s rotací .....	64
<b>Cvičení s odporovou gumou a protažení</b> .....	<b>67</b>
Protažení kotníku .....	69
Odtažení a přitažení kyčle .....	71
Krok křížem .....	73
Ohnutí kyčle .....	75

<b>Trénink hlavních svalů.....</b>	<b>77</b>
Dřep v kolenou.....	78
Nízký výpad stranou.....	80
Krok dolů.....	82
Joga výpad.....	84
Mrtvý tah s jednoručkami.....	86
Výpad s odporovou gumou.....	88
Výpad s jednoručkami.....	90
Podřep u stěny.....	92
Dřepy u stěny s gymnastickým míčem.....	94
Natažení se smyčkou na gymnastickém míči.....	96
Natažení nohy v pozici prkna.....	98
Silový dřep.....	100
<b>Trénink pomocných svalů.....</b>	<b>103</b>
Jednostranné kruhy nohou.....	104
Zvednutí nohy na čtyřech.....	106
Plavání.....	108
Bicepsový zdvih.....	110
Natažení tricepsu.....	113
Upažení v ramenu.....	114
Předpažení a veslování.....	116
Kliky.....	118
Základní zkracovačky.....	120
Zkracovačky s rotací.....	122
Zkracovačky s výkopem.....	124
Zkracovačky kolenem ve stoji.....	126
Uvolnění iliotibiálního vazů.....	128
Kliky na gymnastickém míči.....	130
Ručkování na gymnastickém míči.....	132
Natažení na gymnastickém míči.....	134
Protažení dozadu na míči.....	136
Natažení dopředu v pozici prkna.....	138
Most na válci se zvednutím nohy.....	140
Pejsek na třech.....	142

---

<b>Tréninkové režimy</b> .....	<b>145</b>
Protahovací trénink pro začátečníka .....	146
Protahovací trénink pro středně pokročilé .....	147
Protahovací trénink pro pokročilé .....	148
Posilovací trénink pro začátečníka .....	149
Posilovací trénink pro středně pokročilé .....	150
Posilovací trénink pro pokročilé .....	151
Zaměření na střed těla pro běžce .....	152
Trénink celého těla běžců .....	153
<b>Slovník</b> .....	<b>154</b>
<b>O autorech</b> .....	<b>158</b>
<b>Rejstřík</b> .....	<b>159</b>