

OBSAH

Varování	8
Poděkování	9
Škola běhu pro lemrochody	11
Taxonomie lemrochodů v Čechách	13
Lemrochod kulatý	13
Lemrochod cyklický	14
Lemrochod líný	15
Rychlíci, pomalíci a ufoli	16
JARO	19
Měsíc první – Duben, my běhat budem!	20
Ne-zrozeni z běhu	20
Kalkulačka vyplývaného času	22
Katalog neopodstatněných výmluv	23
Výmlovy zdravotní	24
Výmlovy technické	24
Výmlovy přírodní	24
Výmlovy sociální	25
Měsíc druhý – Květen – Jíst, běhat, nakupovat, milovat bolest	33
Všechno, co opravdu nepotřebujete k běhu, ale v obchodě se vám to báli říct	34
Lemrochodův průvodce galaxií běžeckých bot	36
Podprsenky pro velké i malé holky	40
Nákupní okénko lemrochodů obrovských	42
Měsíc třetí – Červen, ze špeků ven!	50
Konec doby hájení	51

Vybudujte si své běžecké tělo	52
Nádech – výdech	53
Dřep	54
Klik	55
Prkno	56
Výpony na špičkách	57
Výpady	57
Protáhněte ztuhlou kostru	58
Protahování pro rozkošníky	61

LÉTO

70

Měsíc čtvrtý – Červenec, neběhej jak zoufalec **72**

Běžecký bestiář	72
Lemrochodi mimohlaví	73
Lemrochodi křivotrupí	74
Lemrochodi lichorucí	74
Lemrochodi křivokopytní	76
Lemrochod téměřideální	77

Měsíc pátý – Srpen, blaženě dupem **86**

Běžecký hédonismus	87
Dovolenkové běhy	88
Bosé běhy	89
Služební běhy	90
Horké běhy	92
Bujaré běhy	93
Opilé běhy	95

Měsíc šestý – Září, do cíle s nadšenou tváří **103**

Tenkrát poprvé	103
Velké přípravy	106
Ticho před výstřelem	107
3-2-1-Start !!!	110
Cíl!	112

PODZIM

120

Měsíc sedmý – Říjen – V říji z kopců

122

Vzhůru vpřed!	122
Do kopce technicky i takticky	124
Křepce z kopce	126
Co potřebujete k běhu v kopcích, aby vás nesežral Yetti	127
Glosa k horským závodům	129
Kanci, myslivci a jiná zvířena	129

Měsíc osmý – Listopad, tejpovací prstoklad

137

Béholohlikem snadno a rychle	137
Lízeme si rány	139
Běžcův domácí lékař	140
Píchání v boku	141
Vlk	141
Puchýře	142
Slezlé nehty	142
Zánět okostice	143
Achilovka	144
Plochonoží	144
Natažení, namožení a natržení svalů	145
UFO v kolenou	146
Kotníky	146
Udělej si sám	146
V rukách krotitele bolesti	147

Měsíc devátý – Prosinec

154

Sporttestery a jiná udělátka	154
Tepovka a hrudní pás	156
Dechovka pro elektronické rebely	158
Aplikujte a postujte	159
Kyslík v plicích, ušátku ve sleších	161

ZIMA

170

Měsíc desátý – Leden, po ledu jedem

172

Běžec na sněhu	173
Technická příručka zimního bězce	175
S elegancí cibule a sápavostí traktoru	176
Sladká odměna za nepohodlí	179
Rýmička a další smrtelné nemoci	181
Teorie tukožroutského tréninku	183
Bářiny karamelky pro sladkomily	185

Měsíc jedenáctý – Únor, otuž se jak Nor

191

Tužme tělo, tužme ducha	192
Běžecká klouzací alternativa	194
Posuňte se výš	195
Když by ani běžce nevyhnal	196

Měsíc dvanáctý – Březen, do sezóny vlezem

203

Zrození, nikoliv zhrození běžce	204
Lemrochod těžkotonážní	205
Lemrochod obstarožní	206
Lemrochod samodruhý (-třetí, -čtvrtý)	208
Lemrochod rekonzilientní	210
Lemrochod marodivý	211

Milí lemrochodi!

220

Viedotéka

221

O autorce

222