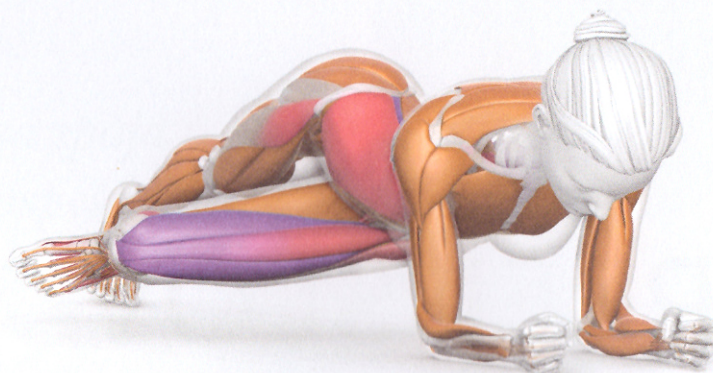


OBSAH

Predslov	6	Boleť iliotibiálneho pruhu	61
Úvod	8	Hlboký gluteálny syndróm	62
Sprievodca terminológiou	10	Gluteálna tendinopatia	62
ANATÓMIA BEHU	12	Únavová zlomenina	63
Ako beháme	14	Ako zabrániť poraneniu	64
Mechanika pohybu	16	Bežecký cyklus	66
Energia pre pohyb	32	Individuálny spôsob behu	70
Riadenie pohybu	38	Bežecký štýl	74
Vonkajšie faktory	46	Bežecký režim	76
PREDCHÁDZANIE PORANENIAM	52	DYNAMICKÝ STREČING	
Riziká poranení	54	Predný švih nohou	78
BEŽNÉ PORANENIA	56	Bočný švih nohou	80
Patelofemorálna bolesť	57	Natiahnutie lýtky	82
Tendinopatia Achillovej šľachy	58	DRILOVÉ CVIKY	
Mediálny syndróm tibiálneho stresu	59	Typ A	84
Boleť plantárnej fascie pätovej kosti	60	Typ B	85
		Typ C	86
		Dlhé kroky	87
		Odpichy	88
		Krížené úkroky do strán	89
		REGENERAČNÝ STREČING	
		Modifikovaný holub	90



Uvoľnenie napínača širokej pokrývky masážnou loptičkou **92**

Uvoľnenie hruškovitého svalu masážnou loptičkou **94**

SILOVÉ CVIKY **96**

Plán drilových cvikov **98**

NOHA A ČLENOK

Vykľnutie chodidla **100**

Posilnenie palca **104**

Cviky päty **108**

Vytočenie členka **112**

Vtáčenie členka **114**

BEDRO A KOLENO

Posilnenie bedier **118**

Krok nadol **120**

Krok nahor **122**

Rotácia bedra v stoj **126**

Extenzia bedra **130**

Tradičný mŕtvy ťah **132**

Drep na jednej nohe s loptou **136**

Cviky zákolenných svalov **140**

Výpad **142**

STRED TELA

Predná doska s rotáciou **144**

Bočná doska s rotáciou **148**

Výskok na debnu **150**

Poskoky na jednej nohe **154**

AKO TRÉNOVAŤ **156**

Prečo trénovať? **158**

Vaše tréningové ciele **160**

Zhodnotenie vlastnej kondície **162**

Písomný záznam o tréningu **168**

Tréningové tipy **170**

Výber a používanie tréningového plánu **176**

Neprerušovaný nenáročný beh **180**

Neprerušovaný rýchly beh **181**

Intervalový tréning **184**

Tréning do kopca **186**

Cross tréning **187**

TRÉNINGOVÉ PROGRAMY **188**

Program pre začiatočníkov na 5 km **190**

Program pre začiatočníkov na 10 km **192**

Program pre pokročilých na 10 km **194**

Polmaratónsky program pre začiatočníkov **198**

Polmaratónsky program pre pokročilých **200**

Maratónsky program pre začiatočníkov **204**

Maratónsky program pre pokročilých **206**

Tipy na preteky **210**

Slovník **214**

Register **216**

Použitá literatúra **222**

O autoroch a poďakovanie **224**