

OBSAH



PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	7
Odkazy	8
1 PŘEHLED ANATOMIE A TROJROZMĚRNÝ POHYB	9
2 BIOMECHANIKA CHŮZE A BĚHU	29
Jak vypadá dokonalý běžecký styl?	30
Hybridní běh: ideální běžecký styl.	33
Přízemní běh: ideální styl pro prevenci zranění	35
Přechod mezi různými běžeckými styly	36
Stojná fáze	38
Švihová/letová fáze	61
Grafický přehled svalové aktivity během běžeckého cyklu	64
Odkazy	68
3 RIZIKOVÉ FAKTORY PREDISPONUJÍCÍ K BĚŽECKÝM ZRANĚNÍM	71
Výška klenby	72
Rozdílná délka končetin (LLD)	79
Flexibilita	85
Posilovací trénink	96
Neuromotorická koordinace	113
Odkazy	121
4 JAK SI OSVOJIT IDEÁLNÍ STYL VYTRVALOSTNÍHO BĚHU A SPRINTU ANEB PREVENCE ZRANĚNÍ	127
Jak se z běžce stane skvělý vytrvalostní běžec	128
Faktory úspěšného sprintu	130
Nejlepší cviky na zlepšení výkonu	132
Upravte svůj běžecký styl, abyste se vyhnuli zranění	136
Jak to všechno sladit: domácí analýza běžeckého kroku	137
Odkazy	148

5	VÝBĚR IDEÁLNÍ BĚŽECKÉ OBUVI	151
	První důkaz o používání obuvi	152
	Sportovní obuv z počátku 20. století	153
	Běžecské boty od 70. let až do roku 2010	154
	Mezipodešev	156
	Běžecské boty od roku 2010 k minimalistickým běžecským botám	159
	Maximalistická běžecská obuv	161
	Nové kategorie: rychlé, měkké nebo stabilní	162
	Výběr správné běžecské obuvi.	165
	Odkazy	167
6	ZÁNĚT ACHILLOVY ŠLACHY	169
	Zánět Achillovy šlachy	170
	Sezamoiditida – zánět sezamských kůstek	177
	Metatarzalgie a metatarzální únavové zlomeniny	179
	Meziprstní neuritida / neurom.	180
	Vbočené palce	182
	Hallux limitus a hallux rigidus – ztuhlý palec	184
	Plantární fasciitida.	187
	Patní ostruhy a únavové zlomeniny patní kosti	188
	Baxterova neuropatie	189
	Tendinitida zadního svalu holenního (zánět šlachy zadního svalu holenního).	190
	Podvrtnutí kotníku	191
	Kompartmentové syndromy	194
	Mediální tibiální stresový syndrom	196
	Únavové zlomeniny	198
	Syndrom patelofemorální bolesti	203
	Patelární tendinopatie	207
	Syndrom komprese iliotibiálního pásu	209
	Poranění hamstringů	211
	Piriformis syndrom	215
	Syndrom bolesti velkého trochanteru.	218
	Přetížení adduktorů	219
	Osteitis pubis / pubická symfýza	221
	Poruchy bederní páteře	222
	Odkazy	228

REJSTŘÍK	235
---------------------------	------------