

OBSAH

Předmluva	9
Úvod	11
Na vlastní kůži	11
Sportem ke zdraví, nebo k trvalé invaliditě?	14
Jak tedy sportovat zdravě, bez zranění?	20
ČÁST I: KDO JSI?	
1. kapitola: Každý potřebuje trénovat jinak	25
Rozdělení podle tvaru těla: jaký jste somatotyp?	26
Rozdělení podle charakteru svalů	43
Rozdělení podle temperamentu	49
Rozdělení podle věku	55
Vyhněte se stereotypu	60
2. kapitola: Jaké vám hrozí zranění	61
ČÁST II: ZRANĚNÍ	
3. kapitola: O bolesti při sportu	85
Co je bolest a jak vzniká	86
Co ovlivňuje vnímání bolesti	89
Proč bolest potřebujeme a proč obšťřiky škodí?	91
Jak bolest zmírnit	93
Jak s bolestí pracovat	93
Je bolest cesta k medaili?	98
Bolest jako spojenec	99

4. kapitola: Kdy se (ne)vyléčíme sami	101
5. kapitola: Zranění, jejich léčba a prevence	103
Svaly	104
Šlachy	122
Chrupavky	130
Vazy	136
Fascie	145
Kosti	151
Nervy	161

ČÁST III: POHYB

6. kapitola: Zdraví a pohyb	175
Stupně zdraví	175
Deník zdraví	176
Jak změřit zdraví	178
Využití variability srdeční frekvence (HRV)	183
Co je vlastně zdravý pohyb	184
Kdy je pohyb pro zdraví nevhodný	186
7. kapitola: Jak se dostat do kondice	189
Jak na intervalový trénink (HIIT)	190
O zdravém běhání	192
8. kapitola: Rozcvička, docvička a nacvička	200
Rozcvička	200
Docvička	203
Nacvička	204
9. kapitola: Preventivní systém X	211
Stabilizace	212
Mobilita	233
Flexibilita	246
Svalová rovnováha	262

ČÁST IV: ŽIVOTOSPRÁVA

10. kapitola: Sportovní výživa	283
Výživa pro podporu léčby zranění	284
Výživa pro regeneraci a prevenci zranění	294

Jak získávat energii	298
Zásady sportovního jídelníčku	300
11. kapitola: Hydratace ve sportu	304
Nespoléhejte na žízeň	306
Jak se vyznat v iontových nápojích	311
Jak se vyznat v energetických nápojích	314
Inspirujte se pitným režimem Milose Raonice během zápasu	318
Káva a sport	319
12. kapitola: Dýchání	321
Co se můžeme naučit od běžecké legendy	321
Hyperventilační a hypoventilační dýchání	323
K čemu vedou nesprávné způsoby dýchání	324
Dýchání do břicha je základ	325
Jak správně dýchat při sportu	328
Jak souvisí plicní kapacita s délkou našeho života?	329
Vo ₂ max a efektivita využívání kyslíku	330
Dýchací techniky	331
13. kapitola: Spánek	335
Spánek jako součást regenerace	336
Jak dobře spát	338
K čemu lze využít spánkové aplikace	340
Naslouchejme rytmu svého těla	341
Jak se vyrovnat s jet lagem	342
14. kapitola: Regenerace	345
Masáže	347
Otužování	348
Kontrastní koupele a sprchy	348
Ledování	348
Teplo	353
Závěr	357
Bibliografie	359