

# OBSAH

Předmluva	5	
Poděkování	7	
<b>Kapitola 1</b>	<b>VÝVOJ LIDSKÉHO BĚHU</b>	<b>9</b>
<b>Kapitola 2</b>	<b>KARDIOVASKULÁRNÍ A KARDIORESPIRAČNÍ KOMPONENTY</b>	<b>17</b>
<b>Kapitola 3</b>	<b>BĚŽEC V POHYBU</b>	<b>25</b>
<b>Kapitola 4</b>	<b>PŘIZPŮSOBENÍ SE RYCHLOSTI A TERÉNU</b>	<b>33</b>
<b>Kapitola 5</b>	<b>HORNÍ ČÁST TRUPU</b>	<b>41</b>
<b>Kapitola 6</b>	<b>PAŽE A RAMENA</b>	<b>61</b>
<b>Kapitola 7</b>	<b>STŘED</b>	<b>77</b>
<b>Kapitola 8</b>	<b>HORNÍ ČÁSTI NOHOU</b>	<b>95</b>
<b>Kapitola 9</b>	<b>DOLNÍ ČÁSTI NOHOU A CHODIDLA</b>	<b>117</b>
<b>Kapitola 10</b>	<b>OBVYKLÁ BĚŽECKÁ ZRANĚNÍ</b>	<b>133</b>
<b>Kapitola 11</b>	<b>ANATOMIE BĚŽECKÝCH BOT</b>	<b>155</b>
<b>Kapitola 12</b>	<b>CELKOVÉ POSÍLENÍ TĚLA</b>	<b>165</b>
O autorech	181	