

# OBSAH

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Varování</b>                       | <b>8</b>  |
| <b>Poděkování</b>                     | <b>9</b>  |
| <b>Škola běhu pro lemrochody</b>      | <b>11</b> |
| <b>Taxonomie lemrochodů v Čechách</b> | <b>13</b> |
| Lemrochod kulatý                      | 13        |
| Lemrochod cyklický                    | 14        |
| Lemrochod líný                        | 15        |
| Rychlíci, pomalíci a ufoři            | 16        |

## JARO 19

### **Měsíc první – Duben, my běhat budeme! 20**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Ne-zhrození z běhu              | 20 |
| Kalkulačka vyplývaného času     | 22 |
| Katalog neopodstatněných výmluv | 23 |
| Výmluvy zdravotní               | 24 |
| Výmluvy technické               | 24 |
| Výmluvy přírodní                | 24 |
| Výmluvy 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 |

## **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**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Běhoholikem snadno a rychle         | 137 |
| Lížeme 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, ušátka ve sleších | 161 |

## **Měsíc desátý – Leden, po ledu jedem**

**172**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Běžec na sněhu                        | 173 |
| Technická příručka zimního běžce      | 175 |
| S elegancí cibule a sápvostí 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 rekonvalescentní            | 210 |
| Lemrochod marodivý                    | 211 |

## **Milí lemrochodi!**

**220**

## **Videotéka**

**221**

## **O autorece**

**222**