



**K**ladivo z nerez oceli a mosazi soutěžní 8  
 Kladivo z oceli tréninkové 7  
 Klec tréninková pro hod diskem 21  
 Klec trénink. - hod kladivem a diskem 21  
 Klín rehabilitační 159  
 Klu-ski 208  
 Kluzák plastový 208  
 Koberec badmintonový 105  
 Koberec gymnastický 36, 52  
 Kolečko posilovací 156  
 Kolečko přepravní dětské 199  
 Kolík štafetový 14  
 Kolo dřevěné 173  
 Kolo vodní 123  
 Koloběžka 199  
 Kolotoč 201  
 Konstrukce kruhová 32  
 Konstrukce na zavěšení lan 57  
 Kostka rehabilitační 159  
 Kostky Move Bubes 191  
 Koš na basketbal 170  
 Koš na basketbal 98  
 Koš Roundball Goal 191  
 Koule kulečnické 228  
 Koule ocelová soutěžní 5  
 Koule ocelová tréninková 5  
 Koule PVC 193  
 Koule souprava 175  
 Koule z nerez oceli nebo mosazi 6  
 Krokot 169  
 Krokot sada 196  
 Kroužek posilovací 156  
 Kroužky 171  
 Kruh dřevěný 32  
 Kruh házečí 174  
 Kruhy gymnastické 58  
 Křída na tága 227  
 Kšilt 107  
 Kůň 55  
 Kůň s madly 31  
 Kužel gymnastický 37, 58  
 Kužel vymešovací 168, 176  
 Kuželka tréninková 167  
 Kuželky ruské 229  
 Kužely pěnové 195  
 Kvádr rehabilitační 159



**L**áhev dětská 161  
 Láhev na benzín 214  
 Láhev na vodu 212  
 Lana šplhací 96  
 Lano horolezecké 220  
 Lano na šplh 58  
 Lapa 261  
 Latka pro skok o tyči 15,17  
 Latka pro skok vysoký 15,17  
 Lavice, cvičební pomůcka 40  
 Lavička 55, 59  
 Leggings 154  
 Lezečky 220  
 Logo 250  
 Lyže plastové 208

## PŘESPOLNÍ BĚH

Přespolní běh je závod na dlouhou vzdálenost v přírodním terénu. První mistrovství konané v Anglii roku 1876 skončilo fiaskem, neboť se všichni závodníci v členité krajině ztratili. Mezinárodní soutěž mezi Francií a Anglií se poprvé konala roku 1898, Cross des Nations, předchůdce dnešního mistrovství světa, vznikl v roce 1903. Ačkoliv se dnes nejedná o olympijskou disciplínu, běhali na olympijských hrách přespolní závody jednotlivci i týmy v letech 1912-1924. Ženské mistrovství světa se poprvé konalo roku 1967. V roce 1998 přibyl k závodům mistrovství světa na 12 km (muži) a 8 km (ženy) i běh na 4 km pro muže i ženy. Tento populární závod má mnoho variací. Soutěže v náročném terénu včetně běhů do vrchu se konají po celém světě, nejoblíbenější jsou ovšem v Evropě.

Počet závodníků se mění, od 100 až po více než 35 000 účastníků. Po skončení závodu se vyhlásují dvojce celkové výsledky jednotlivci a týmy. Umístění členů týmu (obvykle 4) se sčítají, nejnižší součet znamená vítězství. Závodní trať měří obvykle 3 až 12 km. Start a cíl jsou většinou v jednom místě, trasa tvoří smyčku. Z finančních a praktických důvodů se oficiální akce přesouvají z volné krajiny na stadiony, tratě jsou snažší, vzdálenost 12 km se běhá za necelých 40 minut.

Organismus je podroben těžké zkoušce při mnoha stoupáních a klesáních i změnách tempa. Běžec musí být silný, mít rád extrémní nasazení. Trénuje se na střední vzdálenosti, závodníci posilují svalstvo a klouby, pracují na rovnováze, zlepšují dýchání a hlavně vytrvalost.

Keňa vyhrála nejvíce světových šampionátů v přespolním běhu od roku 1986.

## MARATON

Maraton je test maximální vytrvalosti. V roce 490 př.n.l. Athénský voják Philipides zemřel vyčerpaním poté, co uběhl více než 40 km z Marathonu do Athén se zprávou o vítězství Řeků nad Peršany. Jako připomínka tohoto hrdinského činu byl závod na 40 km zahrnut do prvních moderních olympijských her v Athénách. Závod na vzdálenost 42,195 km se poprvé běžel roku 1908 na olympiádě v Londýně. V 60. letech 20. století se opakovaně pokoušely probjovat do mužské domény maratonu i ženy, hlavně Američanky. Teprve v následujícím desetiletí bylo ženám povoleno zúčastnit se maratonských běhů v New Yorku a Bostonu, v roce 1984 v Los Angeles se poprvé běžel ženský maraton na olympiádě. V současnosti je maraton jedním z mála vytrvalostních závodů, který běhají ženy i muži dohromady.

Lehká kostra a silné srdce, to jsou dva základní předpoklady. Hlavní používané svaly nohou jsou dvojhlavý lýtkový sval, čtyřhlavý stehenní sval a přední sval holenní. Svaly nemají dostatečnou zásobu energie, aby zvládly tak dlouhou trasu ve velké rychlosti. Mnoho běžců drží před závodem speciální diety. Udělají poslední intenzivní běh, aby snížili zásobu energie ve svalech, potom na jeden až tři dny sníží příjem karbohydrátů (cukr ve všech formách) - nejedí těstoviny, obilniny či brambory. Tři dny před závodem příjem karbohydrátů zvýší na maximum. Jídlo a pití na občerstvovacích stanicích podělí trati je důležitým prvkem na cestě k úspěchu. V horkém počasí mohou běžci vypít až 3 litry tekutin za hodinu. Trénink na maraton se zaměřuje na rozvoj vytrvalosti a zvýšení aerobní kapacity. Tréninkové plány se značně liší a mohou kombinovat časté opakování krátkých tratí (400-1000m) velkou rychlostí s během na dlouhé vzdálenosti.

JOAN BENOITOVÁ (USA) Nejlepší výkon na Bostonském maratónu v roce 1983. Vyhrála první ženský olympijský maraton roku 1984 časem 2:24:52.

ABEBE BIKILA (ETH) Překvapení olympiády 1960 v Římě, pro zlato doběhl bos v čase 2:15:16,2 a překonal olympijský rekord E.Zátopka 2:23:03,2.

## HOD OŠTĚPEM

V této disciplíně hází atlet oštěpem co nejdál. Oštěp, původně používaný k lovu a boj, je sportovní disciplínou od roku 780 př.n.l., kdy se házelo oštěpem z olivového dřeva hlavně na cíl. V 19. století se ve Skandinávii vyvinul moderní hod oštěpem jak ho známe dnes. Poprvé se disciplína objevila na atletickém mistrovství v Anglii v roce 1906. V moderní době měl oštěp premiéru na olympijských hrách v Londýně roku 1908, ženy v této disciplíně soutěžily poprvé na hrách v Los Angeles roku 1932.

JAN ŽELEZNÝ (CZE) Jeho hod 89,66 m v Barceloně a 88,16 m v Atlantě mu vynesly dvě olympijská zlatá. V Sydney 2000 přidal třetí a stal se nejspěšnějším oštěpařem historie. Roku 1996 vytvořil světový rekord 98,48 m.

RUTH FUCHSOVÁ (býv. NSR) Známa svým příkladným stylem a 6 světovými rekordy, dvakrát získala olympijské zlato za hodů 63,88 m v Mnichově 1972 a 65,94 m v Montrealu 1976.

## HOD DISKEM

Vítězem soutěže v hodu diskem je atlet, který dohodí disk nejdále. Nejstarší z házečích disciplín se inspirovala starověkými válečníky, kteří odhazovali své štíty před překročením řeky. Hod diskem byl součástí pětibojů na starověké olympiádě v roce 708 př.n.l. Homér ve své Odysseji brilantně popsal, jak Odysseus házel diskem. Během staletí zahrnuli hod diskem do svých soutěží Keltové, Sasové, Skotové i Angličané, v některých švýcarských kantonech byl v 19. století v oblíbě hod dřevěným diskem. První olympijské medaile se udělovaly mužům v Athénách v roce 1896, ženám pak o 32 let později, roku 1928 v Amsterdamu. Disciplína se stala součástí atletických mistrovství světa pro muže i ženy roku 1983.

Diskař je velmi silný, musí mít perfektní techniku a značnou schopnost koncentrace a uvolnění. Stovky hodů za týden jsou nezbytností, mnoho hodin je věnováno posilování pomocí činek a závaží. Na mezinárodní úrovni je průměrná výška muže 193 cm a váha 115 kg. U žen je to 175 cm a 93 kg.

ALFRED OERTER (USA) Dominoval světové scéně po čtyři olympiády, pokudže vyhrál zlato: 1956, 1960, 1964 a 1968.

MARTINA HELLMANOVÁ (býv. NDR) Mistryně světa v letech 1983 a 1987, získala zlato na olympiádě v Soulu 1988 hodem 72,30 m.

## HOD KLAĐIVEM

V této disciplíně se atlet snaží dohodit kladivem co nejdále. Na sportovních hrách ve starém Irsku se pořádala soutěž v hodu kolem od vozu s držadlem připevněným k ose. Kolo brzy nahradil kámen připevněný k holi, ve 14. století potom kovářské kladivo. Disciplína byla součástí atletického mítinku v Oxfordu a Cambridgi v roce 1866, anglické mistrovství přidalo hod kladivem roku 1875. První olympijské medaile byly uděleny roku 1900 v Paříži, kde bylo kovářské kladivo nahrazeno kulovým kladivem, jaké známe dnes. Teprve roku 1999, na mistrovství světa v Seville se poprvé objevily ženy házející kladivem, roku 2000 měly olympijský debut v Sydney.

JOHN FLANAGAN (USA) Zlatá medaile v letech 1900, 1904 a 1908, jediný kladivář, který získal tři olympijská zlatá.

JURIJ SEDYCH (býv. SSSR) Držitel několika světových rekordů od roku 1980, dvě zlaté olympijské medaile z let 1976 a 1980.

## VRH KOULÍ

Od počátku věků mají sportovci stále stejný cíl: hodit břemeno co nejdál. Koulařská soutěž je přímým potomkem házení těžkých kamenů, oblíbené starověké válečné techniky. Po vynálezu děla ve 14. století byly kameny nahrazeny železnými koulemi. Stejně koule byly užívány v atletice na britských kolejiích kolem roku 1850. Vrh koulí byl mužskou olympijskou disciplínou už na olympiádě v Athénách roku 1896, ženy poprvé vrhaly kouli na olympiádě v Londýně v roce 1948.

Koule má hladký povrch, je vyrobeny z bronzu, mědi nebo podobného kovu. Může být i z jiného materiálu, potažená tenkou kovovou vrstvou. Minimální hmotnost koule pro muže 7,257 kg, pro ženy 4 kg. PARRY O'BRIEN (USA) - Dvojnásobný zlatý olympijský medailista ve vrhu koulí, 1952 v Helsinkách a 1956 v Melbourne.

TAMARA PRESSOVÁ (býv. SSSR) Vytvořila 12 světových rekordů a získala tři zlaté a jednu stříbrnou medaili v hodu diskem a vrhu koulí na olympijských hrách 1960 v Římě a 1964 v Tokiu.