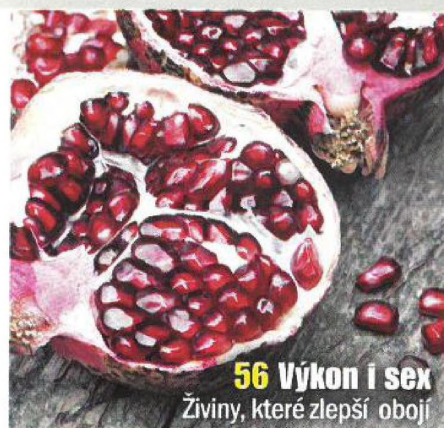
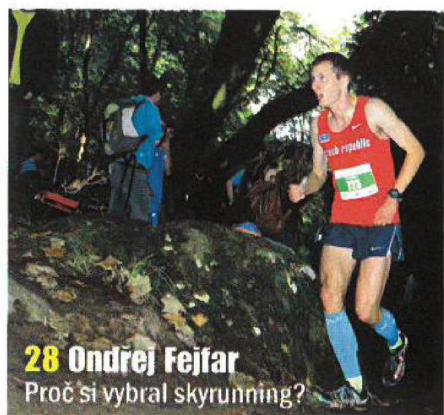


# 20 Vertical kilometer

Zážitky Tomáše Bystrického z extrémních závodů



**56 Výkon i sex**  
Živiny, které zlepšují obojí



**28 Ondřej Fejfar**  
Proč si vybral skyrunning?

## 08 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

## 12 Rozběh

Zajímavosti ze světa tréninku i závodů

## 24 Jak zlepšit VO<sub>2</sub>max

Tréninkové tipy pro super vytrvalost

## 34 Taktika úspěšných běžců

10 kroků k vítězství nad sebou i soupeři

## 40 Předstartovní horečka

Nenechte se zpomalit nervozitou

## 44 Výživa pro každou trať

Co jíst před maratnem i před desítkou

## 46 Boty s podporou pronace

Kdo je potřebuje a jak je vybrat

## 48 Běžec, tvor společenský

Proč potřebujeme komunitu i lásku

## 50 ASICS fuzeX

Test nového modelu běžeckých bot

## 52 Běh se skoliózou

Jak předejít zhoršení potíží

## 62 Compressport Full Socks V2

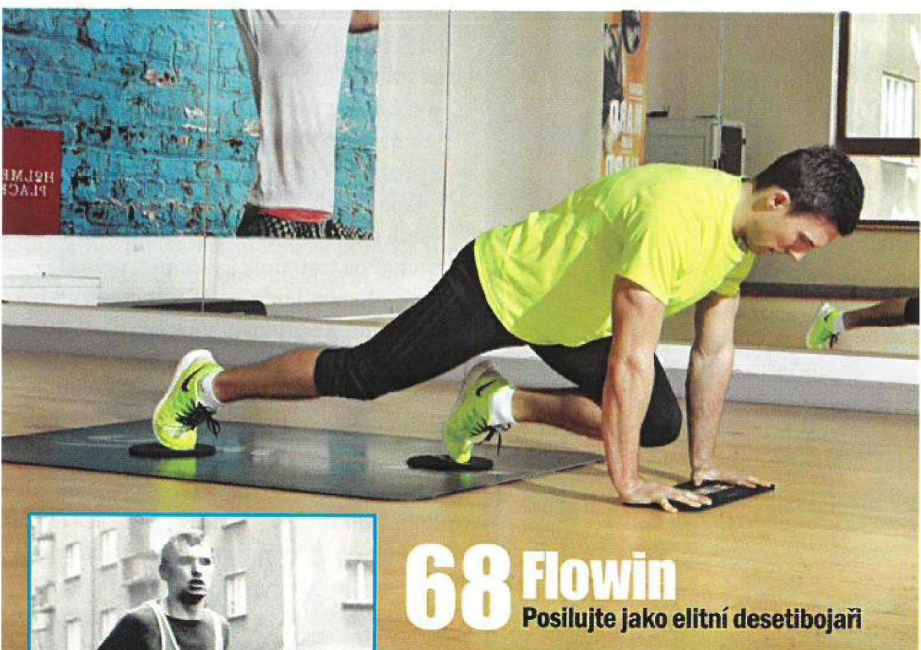
Test kompresních podkolenek

## 64 4 měsíce na půlmaraton

Závěr tréninkového plánu pro začátečníky

## 72 Posilování pánevního dna

Opomíjené svaly rozhodují o výkonnosti



**68 Flowin**  
Posilujte jako elitní desetibojaři

## 76 Martin Fuksa

Rozhovor s elitním kanoistou

## 82 Běžecká příprava triatleta

Proč se trénink liší od čistě běžeckého?

## 86 Březnová termínovka

Závody, které byvám neměly uniknout

## 80 Ivan Uvizi

Kdo překoná jeho letité rekordy?