



60

Po hřbetu draka

Reportáž z Dragon's Back Race



72 Neznámé vitamíny

Proč je potřebujeme?



54

Pavel Maslák

Rozhovor s běžeckou hvězdou

20 Růstový hormon

Proč ho běžci potřebují

24 Jan Zemaník

Každý ultramaraton je těžký

28 Běh a práce na směny

Jak upravit tréninkový plán

32 Eva Vrabcová Nývtová

Proč oslovila Jarmilu Kratochvílovou

38 Čočky místo brýlí

Proč jim dát při sportu přednost?

40 Fakt chytré materiály

Trendy v běžeckém oblečení

44 Zatočte s tukovou tkání

Poznejte svého nepřítele

46 Nessi Multicolor

Test barevných běžeckých legín

48 Až na dno a zpět

Reportáž z Běhej Lesy Karlštejn

52 Elektroterapie

Pro masáž i podporu výkonu

58 Vpravo nebo vlevo?

Pravidla běžeckého provozu

66 5 týdnů na pětku

Trénink pro úplné začátečníky

76 Zaplavte si na dovolené

Prázdninový běžecko-plavecký trénink

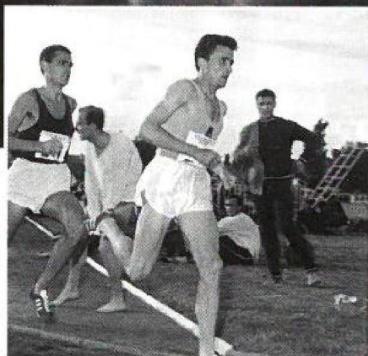


34

Zaměřeno na paže

one life. live it well.

Posilováním ke skvělé výkonnosti



80 Ron Clarke

Nejlepší tempař historie zemřel

82 Efektivní depilace

Na trať bez drnů a srsti

84 Sprint triathlon pro běžce

Jak zvládnout nejkratší distanci

88 Srpnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout