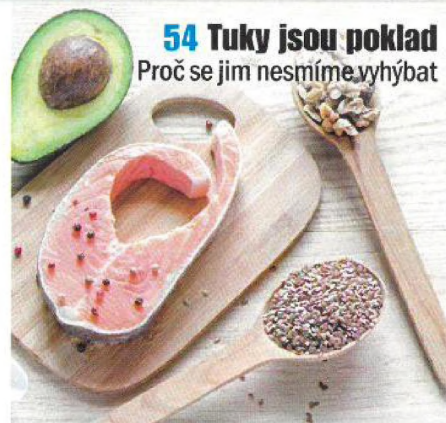




## 60 Jak se běhá v Číně

běžecské momentky z říše středu



## 54 Tuky jsou poklad

Proč se jim nesmíme vyhýbat



## 68 Zuzana Hejnová

Běžkyně roku 2015

### 08 Novinky

Tipy pro vaši běžecskou výbavu

### 22 Pět chytrých změn

Cesta k lepší běžecské technice

### 24 Speedcross Pro a Vario

Test závodních krosovek od Salomonu

### 28 Malá škola trailu

Bud'te nahoře ještě rychleji

### 32 Gel-FujiTrabuco 4

Test tréninkové trailovky od ASICSU

### 34 Objemový trénink

Proč v zimě nabíhat kilometry

### 38 Uvolněte páteř

Cviky pro zdravá záda

### 42 Sed'te zdravě

Jak si nastavit pracovní místo

### 50 Výbava na běžky

Novinky pro lepší lyžařské zážitky

### 58 Chuťovky pro hubnutí

Potraviny, které s kily zatočí

### 64 4 měsíce na půlmaraton

Tréninkový plán pro začátečníky

### 70 Michaela Stránská

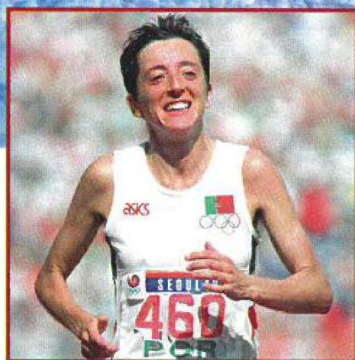
Běžecský objev roku 2015

### 74 Závod a dobrý čin roku

Co nás letos nejvíc zaujalo?

## 46 Klasická technika

Škola běžecského lyžování



### 80 Rosa Motaová

Královna maratonské historie

### 78 Menstruace není stopka

Proč běhat, i když máte „své dny“

### 82 Trenažéry v tréninku

Který zlepší vaši výkonnost?

### 86 Zimní termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout