

## 18 Čas nových začátků

Jak trénovat v listopadu?



### 22 Bolesti ramene

Cviky a tipy pro nápravu

### 30 Praní funkčního prádla

Přehled užitečných tipů

### 32 Desítka pod 40 naslepo

Jak se běhá nevidomým rychlíkům?

### 36 Následuj indiána

Pravidla střídání běhu a chůze

### 38 Laktátová křivka

2. díl seriálu o zátěžových testech

### 44 Ze dna až na vrchol

Návrat na trať po zástavě srdce

### 48 Boty na plochou nohu

Co si obout při ortopedických vadách

### 50 Vyzraj technikou na počasí

Čti z hodinek, mobilu i mraků

### 54 Těhotenství a běh

Jak ochránit pohybový aparát?

### 70 Hnědý tuk

Jak ti pomůže při hubnutí?

### 76 Běhej bezpečně

Tipy nejen pro dámy

### 66 Antibiotika z přírody

Jak koření zabíjí bacily?

### 78 Dvoufázový trénink

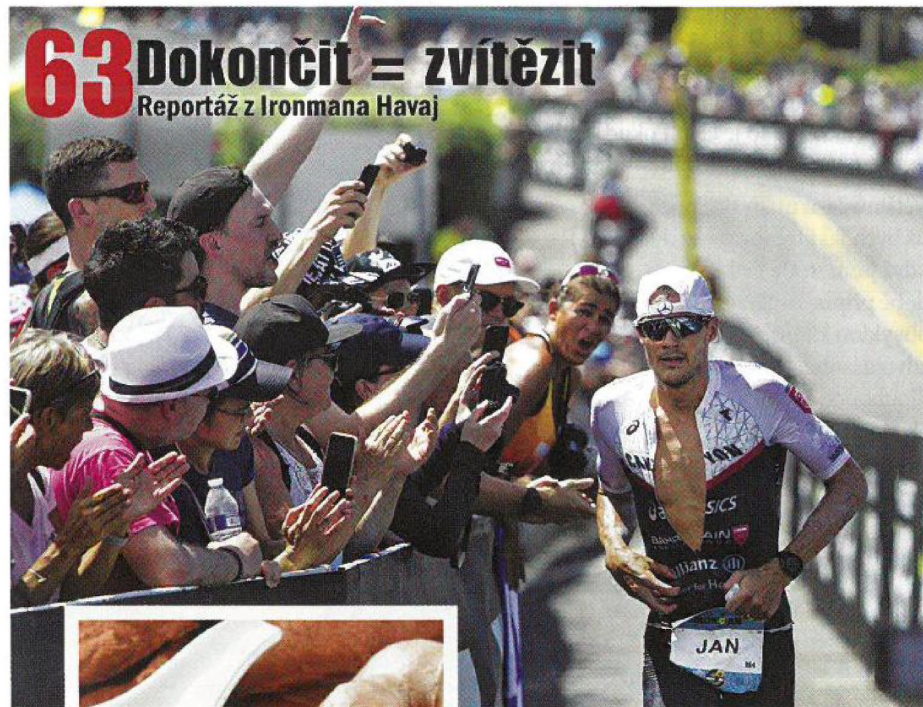
Jak ho správně poskládat?

### 82 Pavel Petrášek

Nejlepší z Čechů na Ironman Havaj

## 63 Dokončit = zvítězit

Reportáž z Ironmana Havaj



### 26 Bláto

Jak v něm běhat?



### 56 Jizerská 50

Podzimní příprava „na suchu“

### 86 Běhovice - Praha

Střípky z letošního ročníku

### 94 Zkus překážkový běh

Příprava na první závod

### 96 Listopadová termínovka

Tipy na nejhezčí závody