

70 Běh na sněhu

Jak si ho opravdu užít?



8 Novinky v běžecké výbavě

Tipy nejen pro běžce

20 Nástroje běžeckého pokroku

Přehled klíčových tréninků

30 3x o artróze

Pohled ortopeda, fyzioterapeuta a výživáře

38 První půlmaraton

Jak se na něj připravit?

46 Niceboy X-fit ACTIVE

Test chytrého náramku

48 Intervaly podle hodinek

Využij sporttester na maximum

56 Katka Razýmová

Rozhovor s elitní lyžařkou

60 Nina Balážová

Rekordmanka v počtu naběhaných km

62 Kástle XP20 Skate

Test špičkových českých běžek

64 Přerušovaný půst

Opravdu ti pomůže zhubnout?

72 Péče o pleť v zimě

Proč jí běh dává zabrat?

92 OCR termínovka

Kam na překážkový závod?

74 Kam na triatlon

Vyber si závod na míru

80 Silný běh už nestačí

Rozhovor s Vendulou Frintovou



52 Jizerská 50
Tipy pro zvládnutí závodu



42 Přijmi svou bolest
Rozhovor s Vítkem Schlesingerem

24 Posedlost jménem ultra

Recept na zlepšení v ultradisciplínách



82 MS v krosu

Jak se dařilo Čechům?

86 Do tělocvičny!

Jak trénují orientáři v zimě

96 Termínovka na únor

Tipy na nejhezčí závody