



24 Jiří Homoláč

Proč z něj není fotbalista?

8 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

10 Výhava

Novinky a tipy z běžeckého trhu

28 Salomon S-Lab Light

Test ultralehké běžecké bundy

30 Jak na tempový trénink

Návod, který vás zrychlí

36 Asics GT 2000 2

Test tréninkové boty s podporou pronace

40 Do pohody

Reportáž z jabloneckého běhu

42 Proč znát dobu došlapu

Diagnóza pomocí sporttesteru

46 Automasáž dolních končetin

Návod krok za krokem

50 Slovník česko-běžecký

Úvod do vytrvalecké hantýrky

58 Jak se neutopit v potu

Vyberte si deodorant na sport

68 Hubnutí, fáze druhá

Co dělat, když se úbytek váhy zastaví

72 Připravte se na bosý běh

Barefoot trénink pro začátečníky

78 Za rok na Ironmanna

Odlišnosti triatlonového běhu



54 Uzdravte svá chodidla

Reportáž z kurzu Aktivní noha

82 Běžecká škola

Jak běhat přirozeně a efektivně

84 Longrun

Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

86 Červnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



62 Vyhlaste válku kyselinám

Nejlepší zásadotvorné recepty

22 Trénink v kopcích

Jak v nich běhat, abyste byli rychlejší



76 Arthur Lydiard

Trenér, který předběhl svou dobu