

10 ZNAKŮ ŠPATNÉHO TRENÉRA
STR. 26

14



ROZHOVOR: Běhající lékař bez hranic

Chirurg, účastník misí Lékařů bez hranic, spisovatel, moderátor, chovatel psů a koní, pilot letadla, nákladáku i motorky, podnikatel, vizionář. A taky běžec. Bosoběžec. 42letý chirurg Tomáš Šebek toho stihá opravdu hodně...



TRÉNINK: ABSENCE ATLETICKÉ PŘÍPRAVY

Pouhým nabíháním kilometrů v nízkých a středních intenzitách klesá kadence kroku, ta se zapisuje do mozku a časem má tendenci klesat, varuje trenér Pavel Novák.



60

SROVNÁVACÍ TEST: Sporttestery do hor

Šetřit se nevyplatí. To je závěr našeho testu sportovních hodinek pro dlouhé běhy v horách. Zapiňte si starosti s (ne)dostatečnou výdrží baterií, kvůli které jste museli oželeť přesnost GPS. S top modelem nemusíte s sebou ani brát papírovou mapu!

74



ZDRAVÍ: Jak zdravý je maraton?

Bouřlivé diskuse v únoru rozpoutalo zveřejnění výsledků studie IKEMu na účastnících loňského pražského maratonu. Kdy a za jakých okolností může být maraton nezdravý?

106



VRCHY: Piluje rychlost

Loni zaběhl devátý nejrychlejší čas Velké kunratické v její historii. Na listopadovém MS v Argentině vybojoval třetí místo, čímž dopomohl k senzačnímu a málokdy čekanému týmovému zlatu. 22letý Marek Chraceina je velkou českou nadějí v krosu a kratších horských bězích.

52



MÓDA: Asics v retro stylu

Světově známá značka ASICS přišla se speciální bílo-červeno-modrou kolekcí Retro Tokyo Pack.

114



TRIATLON: Chce na výsluní

V dlouhém triatlonu dochází k čerění stojatých vod. Organizace profesionálních triatlonistů (PTO) rozjela velkou komunikační ofenzivu, jejímž cílem je vydobýt pro top triatlonisty výrazně vyšší výděly.

88



VETERÁNI: Jak oddálit stáří

Běh umí proces stárnutí zpomalit, proč si tedy toto umění neosvojit dřív, než bude pozdě?