

102
LET
od vzniku
republiky
str. 52



66

SROVNÁVACÍ TEST:

Běžecské vesty a batohy

Stojí jako kvalitní boty, díky nim můžete mít za běhu volné ruce a dlouhé horské běhy (ale i každodenní běhání do práce) si bez nich už nedovedete představit. Ano, řeč je o běžecských vestách a batozích. Které jsou podle nás ty nejlepší?

EKOLOGIE:

Boty z odpadu

Z ochrany planety se stává nutnost a týká se to i běžecského sortimentu. Módní průmysl produkuje tuny zplodin, aby vzápětí odhodil na skládku včera novou kolekci. Díky za to, že se náš sport v tomto mění - možná jste právě skončili trénink v botách z rozpadlé rybářské sítě!

62

TRÉNINK:

Klady a zápory tréninku s watty

Tréninkových dat a přístupů je tolik, že se v nich ztrácí nejen laik. S nástupem nositelné elektroniky přibyla navíc další veličina - běžecské wattmetry. Jaké je její srovnání s tradičnějším tréninkem na tempo či tepy?

8



14 ROZHOVOR: Když Češi patřili na špici

Psal se 17. září roku 2000, když se ikonické kulisy slavné opery v Sydney staly svědky historicky prvního triatlonového klání mužů pod pěti kruhy. Jednalo se o důležitý milník nejen pro světový triatlon, ale také pro ten český. Jako třetí totiž cílem proběhl chebský rodák Jan Řehula.



26

ZDRAVÍ:

Supinace, pronace... Cože?!?

Svého času se vyráběly boty snad na každou možnou nohu, resp. její odchylku od "normálu". Dnes už vás sice obchodníci nezasybou přemírou odborných termínů, přesto je dobré vědět, jaký typ došlapu máte.



80

VÝŽIVA:

Smysluplnost sportovního jídelníčku

Snažit se sportem zhubnout a současně trénovat na to, abyste v závodě stáli na bedně? Ještě než se pustíte do intenzivního sportování a sestavení k tomu nezbytného sportovního jídelníčku, pečlivě si rozmyslete, co je opravdu vaší prioritou.

98

SILNICE:

David Vaš: od epilepsie k běhu

Dělal freestyle fotbal, motokros, montoval pneumatiky v autoservisu, kladl si stále nové výzvy... Až jej postihla série epileptických záchvatů. Snad i díky nim objevil běh a jeho život nabral klidnější tempo.

