

8
nejčastějších otázek
budoucího běžce
str. 24



52

SROVNÁVACÍ TEST:
Čelovky na běh

Běhat v noci a přitom vidět lépe než za dne? Zní to divně, ale profesionální čelovky na běh to nabídnou. Pryč jsou doby, kdy běhat se světlem na hlavě bylo krajně protivné. Zařízení jsou nyní mnohem lehčí, lépe drží a intenzitou světla a výdrží přímo nadchnou.



28

ZDRAVÍ:
Biomechanika pohybu

Proč běhat pod své možnosti a ještě si běháním způsobovat zbytečné bolesti? Ať jste profík nebo běháte jako želva, leč nechcete si sportem ubližovat, vyražte na odbornou analýzu pohybu. Nejde o to vám vnutit nejnovější model boty, jako tomu bylo dříve, dnešní vyšetření jsou mnohem komplexnější.



TRIATLON:
Světový pohár v rouškách

Hvězdy stříbrného plátna letos do Karlových Varů nedorazily, tradiční filmový festival se na počátku prázdnin nekonal. Koronakrizе však paradoxně napomohla k tomu, aby se po kolonádě proháněly opravdové hvězdy světového triatlonu!

114

16

ROZHOVOR:
Proč zmizel ze závodů Milan Kocourek?

Bez peněz nám dobří vytrvalci nevyrostou, tvrdí Milan Kocourek, běžec evropského formátu, který by se osobákem na půlmaraton lehce kvalifikoval i do Tokia. Proč již neběhá a jaký má pohled na současný výkonnostní běh?



102

TÉMA:
Vyléčí se závody z viru?

Pořádat závody nebylo nikdy těžší. Opatření proti shromažďování většího počtu lidí jdou proti samotné podstatě závodů, ať se jedná o klání elity, nebo happening pro superhobíky. Jen ti nejotrlejší dokázali uspořádat akce pro tisíce lidí, řada závodů byla zrušena a jejich pořadatelé počítají ztráty a bojí se budoucnosti.

84

ROZHOVOR:
Martin Zajíc: Na maraton mám čas

Do povědomí širší běžecké veřejnosti dvacetiletý Martin Zajíc doslova vletěl při červnovém republikovém šampionátu na 10 000 m na dráze. Svěřenec Jirky Homoláče a Robo Štefka si doběhl v osobním rekordu 30:46 pro stříbrnou medaili, ale ambice má tento výtečný dráhař i silničář ještě vyšší.



76

ZDRAVÍ:
O laktátu jen v dobrém

Laktát a kyselina mléčná jsou dva známé pojmy často spojované se svalovou únavou a bolestí po tréninku. Dlouho byl laktát považován jen za metabolický odpad, který si nezaslouží zvláštní pozornost. Jenže před zhruba deseti lety se situace změnila. Ukázalo se, že laktát v těle slouží jako důležitý signál podporující přežití.

