

10
forem běhu
str. 30



62

SROVNÁVACÍ TEST:

Ponožky na zimní běh

Co potřebujete pro běh v zimním marastu víc než dobré boty? No přece ještě lepší ponožky! Pokud nechcete, aby vám prsty u nohou umrzly při krutém severáku, ani v botě čvachtalo při každém došlapu, sáhněte po ponožce s optimálním poměrem hřejivých materiálů a schopností odvést vodu od chodidla!



FILM:

Poslední závod

Bohumil Hanč a Václav Vrbata. Už je to více než sto let, kdy zahynuli na krkonošských hřebenech. Ale co se tehdy nedaleko Labské boudy opravdu stalo? Nemělo tohle drama více než dva hrdiny? Tvůrci filmu Poslední závod se rozhodli natočit příběh Hanče, Vrbaty a také Emericha Ratha, příběh odvahy, přátelství a pevného charakteru.

54

ZDRAVÍ:

Kdy sport škodí imunitě

Že pohyb je zdravý a prospívá imunitě, je známá věc. Ne nadarmo odborníci v posledních měsících nabádají, alychom trávil více času pohybem – nejlépe venku na čerstvém vzduchu. Pokud pravidelně běháte, určitě vás rýma nepotrápí tak jako pecivála. Imunita pravidelně trénujících sportovců je tedy silnější, ovšem má to svá ale.

76



44

ZAHRANIČÍ:

Švýcarský národní park

Ve čtvrtek tedy koukám na předpověď: Pátek přes noc dešť, během soboty už hlásí oblačno a navečer jasno, což má vydržet i celou neděli. Paráda. Balím boty, vestu, foťák a nepromokavou bundu, hory můžou překvapit.

ROZHOVOR:

Moira Stewartová

Působí skromně, tiše, až plaše. Ale jen dokud nezazní startovní výstřel. Pak se projeví její neskutečná běžecká dravost a síla. Letos málem přepsala české rekordy! Moira Stewartová má na to stát se brzy českou jedničkou.



20

80

ZDRAVÍ:

Mýty a fakty o tepové frekvenci

Mezi sportovci koluje spousta mýtů a polopравd o tepové frekvenci, jejím měření a úloze v tréninku. Pokud v této problematice tápete, nebo si nedej bože myslíte, že svou TFmax vypočítáte ze vzorečku 220-věk, je článek určen právě pro vás.

104

ROZHOVOR:

Méně závodů zvýší kvalitu

Příští rok oslaví padesátku, ale ve výsledkových listinách se nesrovnává s vrstevníky. Josef Procházka z Děčína běhá skvěle již tři dekády a umí srovnávat. Za slabší výkonností současné domácí špičky jednoznačně vidí nadměru závodů v sezoně, oproti jiným "pamětníkům" však není zahořklý: "Nechápu, proč deset nejlepších nepatří mezi celebrity se slušnými příjmy, když je běh nyní tak populární!" říká trenér hobíků.

