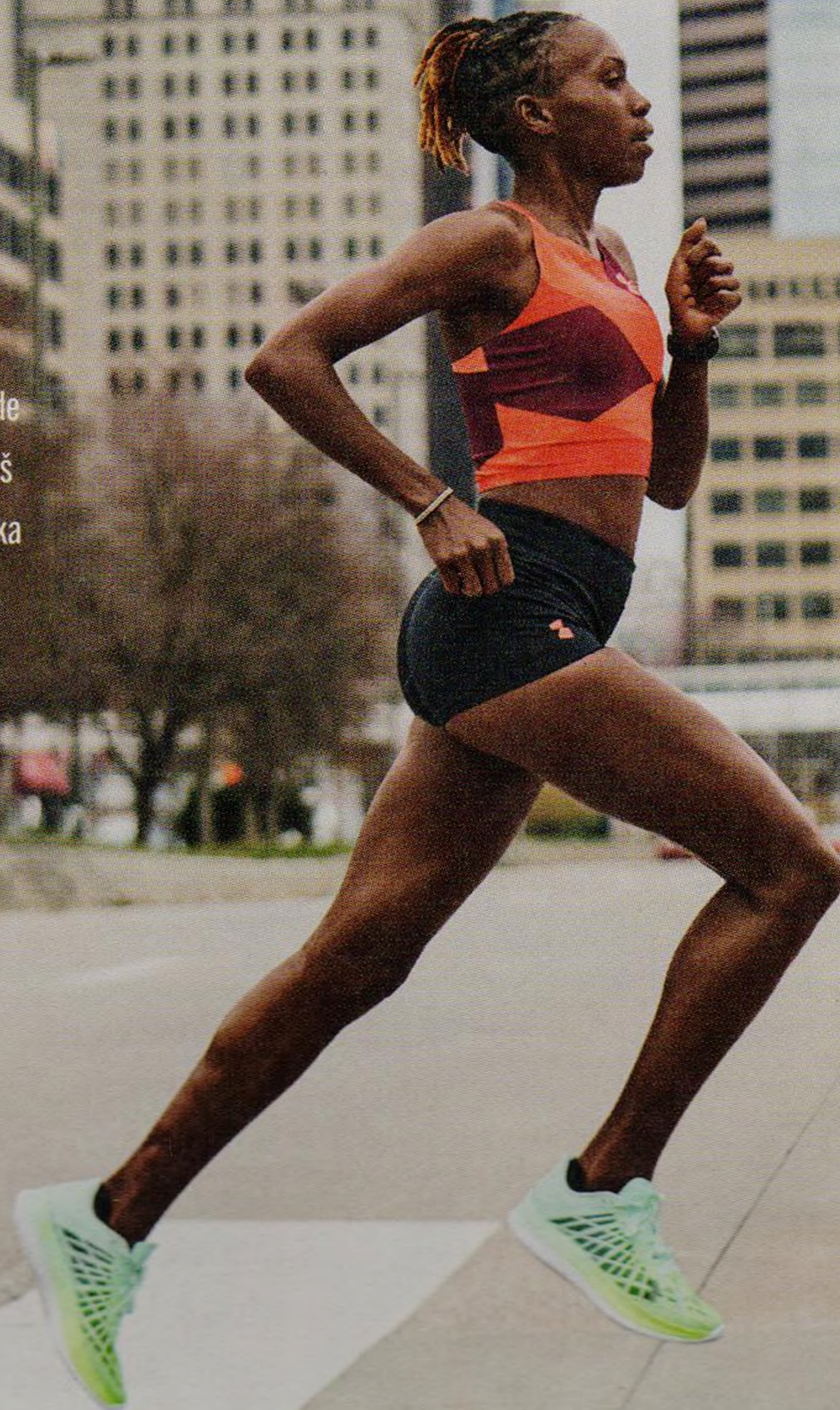


32

Správná běžecká technika vás nejen dovede hlíží k vysněným metám, ale také ušetří váš pohybový aparát. Slavná londýnská trenérka Emma Kirk-Odunubi radí, jak vyladit běžeckou techniku.



OBSAH /

OBÁLKA:
Foto: Robert Tichý
modelka: Veronika Beskydiarová

Trénink

14 KUCHARKA BESKY

Rozhovor s oblíbenou kuchařkou Veronikou Beskydiarovou alias Besky (nejen) o tom, jak propadla běžecké vášni.

18 POSILOVNA PRO BĚŽCE

Rutina s Lucií Minářovou, díky které vám to bude lépe běžat.

22 ŠVIHEJ NA TRÉNINK

Švihadlo není jen dětská zábava. Jeho moderní verze vás dostane do skvělé formy. A švihat můžete i v rámci běžecké přípravy.

Běháme

28 ZÁKLAD ÚSPĚCHU

Běh není žádná věda, než s ním ale začnete, vyplatí se pár věcí vědět. Poradíme, jak trénovat efektivně i do jakého vybavení investovat.

31 TRÉNINK PODLE PLÁNU

Měsíční plány pro ty, kteří s během začínají, chtějí hubnout nebo touží konečně se zlepšit.

38 NABÍRÁNÍ NOVÝCH SIL

Regenerace je plnohodnotnou součástí tréninku. Jak z odpočinku vytěžit maximum, radí maratonkyně Eva Vrabcová Nývltová.

42 TĚHU V BĚHU

Těhotenství neznamená, že musíte odložit kecky na dno botníku. Je ale třeba poslouchat své tělo.

Jídlo

52 JÍDLEM K VÝKONU

Na tom, co a kdy jíte, záleží víc, než si možná myslíte. Správně sestavené jídlo vám dodá energii nebo třeba prohloubí regeneraci po tréninku.

54 VYBĚHAT KILA NAVÍC

Během se dá zhubnout, má to ovšem svá pravidla. Poradíme, čím se řídit, aby to fungovalo.

Zdraví

66 NEJDĚTE PŘES HRANU

Chceme lámat rekordy, ale můžeme si ublížit. Rozhovor s lékařem z IKEMu o tom, jak trénovat bezpečně.

72 ACH, TA ACHILOVKA

Achilova šlacha patří k častým běžeckým bolístkám. Víme, jak účinně předejít bolesti.

Krása

84 ÁSANY PROTI VRÁSKÁM

Přidejte ke svému krému pravidelné cvičení obličejové jógy. Budete překvapená, jak to vaši tvář omladí.

Psychologie

90 VÁHA JAKO STIGMA

Je váha něco, co nám u druhých přísluší komentovat? A jaké to je, když vás ostatní podle ní soudí?

Cestování

101 NEJKRÁSNĚJŠÍ ZÁVODY

Objevte Česko v běžeckých teniskách. Máme pro vás tipy na závody, které vás svými kulisami uhranou.

108 STUBAI PRO DOBRODRUHY

Vydejte se do míst, kde nuda nemá šanci.