

OBSAH

Predslov Ilju Čiža

8

Úvod Michala Červeného

12

Úvod Tomáša Mihalíka

16

Maratón alebo nič

20

Trénoval aj Jamesa Bonda

26

Prvá pomoc po zranení

42

Priveľa operujeme

54

Podceňujeme silový tréning

62

Kto je a kto nie je stvorený pre beh

88

Dobré držanie tela neexistuje

100

Zázračný stred tela

118

Čo je dobré a čo zlé pre kolená

134

12-ročný u fyzioterapeuta? To je na prokurátora

146

Prečo to len nedobačovať

158

Ktorým technológiám veriť

170

Cvičíme s Adelou

180

Šprintujeme s Volkom

192

Ako si precvičiť celé telo

204