

większości z nich uniknąć. Wiedza uchroni cię przed licznymi niebezpieczeństwami, czyhającymi z różnych stron .

Dopiero CHEĆ na bieganie i WIEDZA jak to robić, mogą zrobić z ciebie biegacza! Zanim jednak zaczniesz, musisz wiedzieć, że największym „wrogiem” na początku będzie twoje... „DRUGIE JA”. Będzie cię ono w różny sposób zniechęcało do dalszych działań. A że trudno się z nim „dogadać”, więc JEGO głosy odbierał będziesz w postaci: bólów mięśniowych, nieznanego do tej pory, specyficznego zmęczenia, narastającej niewiary w skuteczność dotychczasowych działań oraz zniechęcenia do dalszej pracy!

Jeśli myślisz, że trening biegowy ma na celu tylko rozwój twojej motoryki, a zwłaszcza wytrzymałości, mylisz się. To też „walka” z twoimi słabościami psychicznymi i mentalnymi! Przekonasz się, że szkolenie siły, szybkości, sprawności i wytrzymałości to „pestka”, gdy uda ci się opanować SWÓJ, ale jakże na początku ci OBCY, wręcz nieprzyjazny, organizm!

Wyobraź sobie, że jesteś na statku uwieczonym na skutym grubym lodem morzu. Ten statek to właśnie twój organizm - twoja sprawność fizyczna i psychiczna. Lód zaś, to wszelkie otaczające cię przeciwności. Gdy wpływałeś w ten rejon, lodu nie było, ale beztraska i długi okres zaniedbań spowodowały, że nagle okazało się, iż jesteś w lodowym potrzasku. Ile wysiłku musisz teraz włożyć, by wyrąbać go na tyle, aby statek ruszył z miejsca? To ciężka, mozolna i zniechęcająca praca. Jednak - po przełamaniu pierwszych lodów - coraz łatwiejsza i... przyjemniejsza. Gdy statek ruszy z miejsca, wykorzystasz także jego bezwładność! A gdy już się trochę rozpędzi okaże się, że lód niemal samoistnie pęka, jak rozbijane szkło. Problemów coraz mniej, a szybkość coraz większa - chce się żyć!

Być może w swoim życiu, w wyniku wieloletnich zaniedbań, doprowadziłeś do takiej właśnie sytuacji? Podobna będzie wtedy perspektywa początków twego biegania. Dużo pracy na starcie, męczącej i zniechęcającej. Ale nie syzyfowej! W odróżnieniu od mitologicznego Syzyfa, ty masz szansę wykonać zadanie! O ile wygrasz ze sobą, ze swoim „DRUGIM JA”!

Na KAŻDEGO biegającego systematycznie, tzn przynajmniej 3 razy tygodniowo, patrzę zawsze jak na ZWYCIEŻCĘ. Wszak jemu udało się tego dokonać! Abyś mógł osiągnąć ten poziom, musisz na początku, w zależności od poziomu wyjściowego w ciągu 10-20 tygodni, odnieść najpierw tego rodzaju zwycięstwo! Ta książka ci to ułatwi! Jestem pewien, że po jej przeczytaniu porażka ci nie grozi! Jestem zodiakalnym Koziorożcem, więc z natury jestem ostrożny. Często wyczujesz w tekście chęć „dmuchania na zimne”. Lepsze to, niż sparzenie się - to moja myśl przewodnia!

Zapoznaj się z treścią książki zanim dokonasz niezbędnych zakupów sprzętu i wyjdiesz na pierwszy „trening”. Stosując się do zawartych w książce rad, unikniesz wielu złych wyborów i niemiłych, a nieznanych ci do tej pory sytuacji, z którymi stykają się biegacze.