

SPIS TREŚCI

OD AUTORA	5
ŚWIAT W BIEGU	9
POT TO ZDROWIE!	9
BIEGOWE REKORDY	11
BIEG PO ZDROWIE PO POLSKU	12
BIEG A WIEK	15
TEST COOPERA	15
BIEGAĆ MOŻESZ PRZEZ CAŁE ŻYCIE	16
Ostatni zwycięzcą?	21
Trenujący kontra nie trenujący	22
BĄDŹ SERWISANTEM SWEGO ZDROWIA	22
Dekada dwudziestolatka	23
Dekada trzydziestolatka	25
Dekada czterdziestolatka	26
Dekada pięćdziesięciolatka	28
Dekada sześćdziesięciolatka	30
LŹEJSZY MOŻE WIĘCEJ	32
WSKAŹNIK BMI	32
OBSZARY WAGOWE BIEGACZY	33
Obszar 1: waga idealna	33
Obszar 2: waga prawidłowa	34
Obszar 3: lekka nadwaga	35
Obszar 4: duża nadwaga	35
Obszar 5: otyłość	37
Otyły maratończykiem? Czemu nie!	38
RADY DLA CHCĄCYCH POZBYĆ SIĘ NADWAGI	38
PIRAMIDA ZDROWIA	43
KOLKA	44
UZUPEŁNIJ PŁYNY	45
OBUWIE	47
GRUNT TO ODPOWIEDNIE OBUWIE	48
Obuwie musi chronić twój układ ruchu	49
Obuwie musi korygować wady twoich stóp	52
Obuwie musi pomóc ci zrealizować plany treningowe	56
Obuwie musi... pasować!	58
CZAS NA NOWE BUTY?	60
KONSERWACJA OBUWIA	60
ODZIEŻ I AKCESORIA	62
ODZIEŻ	62
Spodenki treningowe	62
Koszulki treningowe	63
Długie rajstopy	63
Krótkie rajstopy	64