

## Spis treści

Poznaj autora .....	8
Masz tylko minutę? .....	10
Masz tylko pięć minut? .....	12
1. Co nam daje bieganie? .....	15
Korzyści fizjologiczne .....	16
Zdrowe serce .....	16
Efektywniejsze oddychanie .....	18
Zwiększona gęstość kości .....	18
Silniejsze stawy i mięśnie .....	19
Przyspieszony metabolizm .....	20
Więcej energii i lepszy sen .....	21
Korzyści psychologiczne .....	21
Euforia biegacza .....	22
Trening dla umysłu .....	23
Lepsze wyniki w krótszym czasie .....	24
2. Kupujemy sprzęt .....	27
Wybieramy dobre buty biegowe .....	28
Strój biegowy .....	30
Bieganie przez cały rok .....	33
Dodatkowe akcesoria .....	35
Gotowi do biegu? .....	40
3. Podstawa sukcesu to dobry plan .....	43
Jak często biegać? .....	43
Jak szybko biegać? .....	44
Sprawność biegowa .....	46
Pierwsze wybiegania .....	47
Przykładowy program dla osób początkujących, niedoświadczonych i średnio zaawansowanych .....	49
Jak znaleźć czas na codzienny trening .....	55

Planujemy tydzień biegania .....	59
Gdzie biegać? .....	62
Tworzymy zestaw tras biegowych .....	70
Gromadzenie danych .....	72
4. Do biegu, gotowi, start: od rozgrzewki do uspokojenia ....	77
Rozgrzewka .....	78
Krok biegowy .....	83
Prawidłowe oddychanie .....	86
Faza uspokojenia .....	86
Ćwiczenia rozciągające .....	88
Po biegu uzupełnij zapasy .....	96
5. Psychologia treningu .....	97
Dysocjacja .....	98
Bieganie z muzyką .....	100
Bieganie w towarzystwie .....	100
Jak czerpać radość z biegania .....	105
Nawyk biegania .....	106
Wyznaczanie mądrych celów .....	112
Dzielenie celu na mniejsze moduły .....	116
Jak nie tracić motywacji .....	119
6. Jedzenie i picie w biegu .....	123
Podstawy – węglowodany, białka i tłuszcze .....	124
Odżywianie biegaczy .....	129
Indeks glikemiczny .....	131
Energia do biegu .....	133
Dostosowanie posiłków do treningów .....	136
Kalendarz posiłków i dziennik treningu .....	140
Optymalne nawodnienie .....	140
Napoje sportowe .....	143

Indywidualne zapotrzebowanie na płyny i składniki odżywcze .....	145
Idealne odżywianie po biegu .....	146
Ładowanie węglowodanowe .....	149
7. Trening dopasowany do Ciebie .....	155
Postępy w bieganiu .....	156
Tworzymy zestaw biegów .....	156
Dopasowywanie treningów .....	163
Trening cardio .....	167
Różne techniki biegania – Pose oraz Chi .....	169
Wypalenie i nuda .....	176
Inne formy ruchu jako element treningu .....	178
Jakim typem biegacza jesteś? .....	181
8. Pokonywanie trudności .....	185
Najczęstsze dolegliwości biegowe .....	186
Masaż sportowy .....	196
Kontuzje biegowe .....	197
Co powoduje kontuzje biegowe .....	199
Najczęstsze kontuzje .....	200
Jak zapobiegać kontuzjom biegowym .....	218
Czy w moim stanie można biegać? .....	222
Astma .....	223
Katar sienny .....	224
W ciąży i po porodzie .....	225
Nadmierna waga ciała .....	229
Choroba serca .....	233
Cukrzyca .....	234
Choroba zwyrodnieniowa stawów .....	236
Osteoporoza.....	237
9. Trening do imprezy biegowej .....	241
Wybór imprezy biegowej .....	242
Co dalej? .....	242
Program treningowy do zawodów na pięć kilometrów .....	245

Program treningowy do zawodów na dziesięć kilometrów .....	251
Siedmiodniowy plan żywieniowy przed zawodami na dziesięć kilometrów .....	255
Program treningowy do półmaratonu .....	258
Doładowanie węglowodanami przed zawodami .....	264
Dzień zawodów .....	269
Kolejny krok... maraton? .....	272
Jeszcze więcej o bieganiu .....	274
Indeks .....	277