

Оглавление

Предисловие	6
Глава 1. Лучше бегать по тропинкам, чем по лечебницам	9
На дальних подступах к пробегам.....	9
С чего все началось	17
Чем привлекает неторопливый, но длительный бег	21
Информация к размышлению	27
Этапы бегового пути длиной в два экватора	29
Специально для женщин и не только.....	43
Глава 2. Организм бегущего	53
Симфония взаимодействия органов и систем при беге	53
Бег и возраст.....	57
Бег и избыточная масса тела	62
Бег и сердечно-сосудистая система	70
Бег и дыхание.....	74
Бег и артериальное давление	79
Бег, нервы и эмоции	95
Суставы и техника бега	100
Бег и укрепление иммунитета	108
Бег и питьевая вода.....	115
Бег и кое-что о питании.....	135
Бег, баня и массаж	138
Бег, экипировка и закаливание.....	147
Бег и гимнастика	152
Бег и травмы	163
Бег и самоконтроль	168



Глава 3. Бегаем со всем миром	173
Оздоровительный бег и соревнования	173
Оздоровительный бег и марафоны	178
Нужно ли бегать марафоны	178
Проверено на себе, или Четыре часа из жизни начинающего марафонца	182
Рождение и бум марафона	185
Что говорили корифеи	190
Мои испытания марафоном	201
Маленькие хитрости бегуна	212
Вместо заключения	217
Использованная литература	220