

Jogging

Běh je představen jako prostředek ke zvýšení životní vitality, posílení zdraví a jako lék na psychiku. Kniha čtenáře seznamuje se všemi základními skutečnostmi, bez kterých se začátečník neobejde. Vedle základních fyziologických principů popisuje správnou techniku běhu, metodiku, předkládá ukázkové běžecké programy, doporučuje vhodnou regeneraci, stravovací a pitný režim.