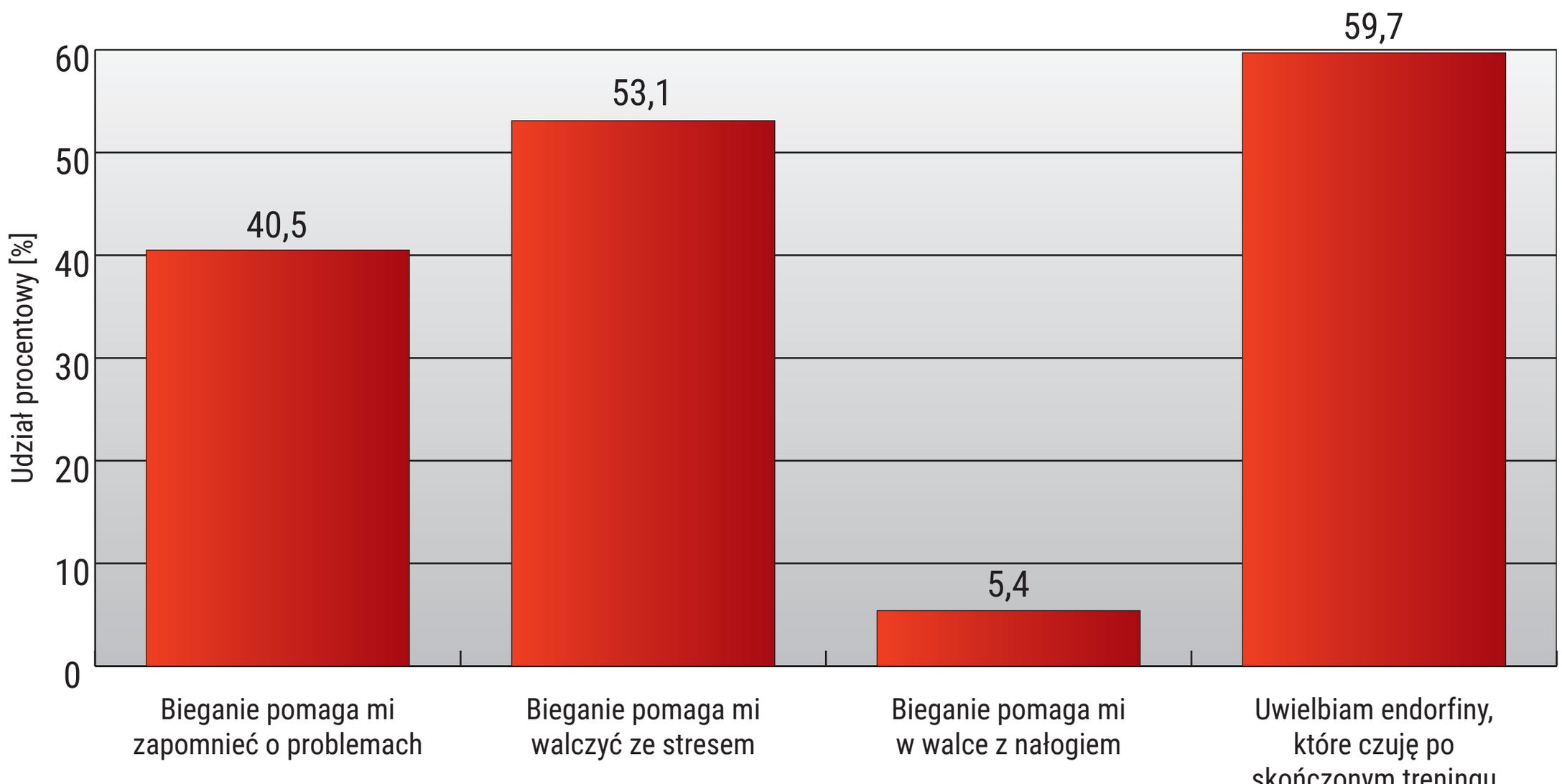
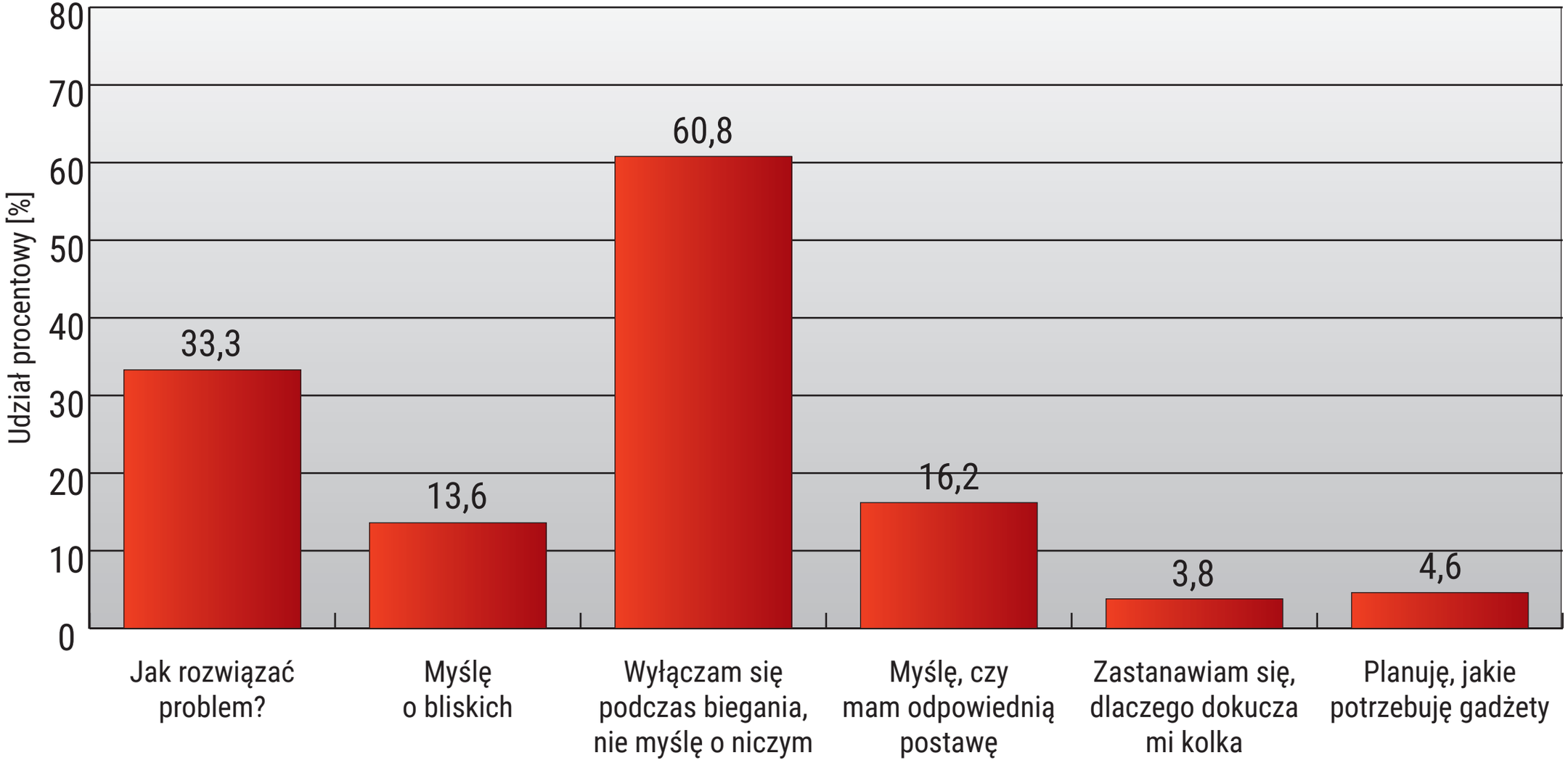
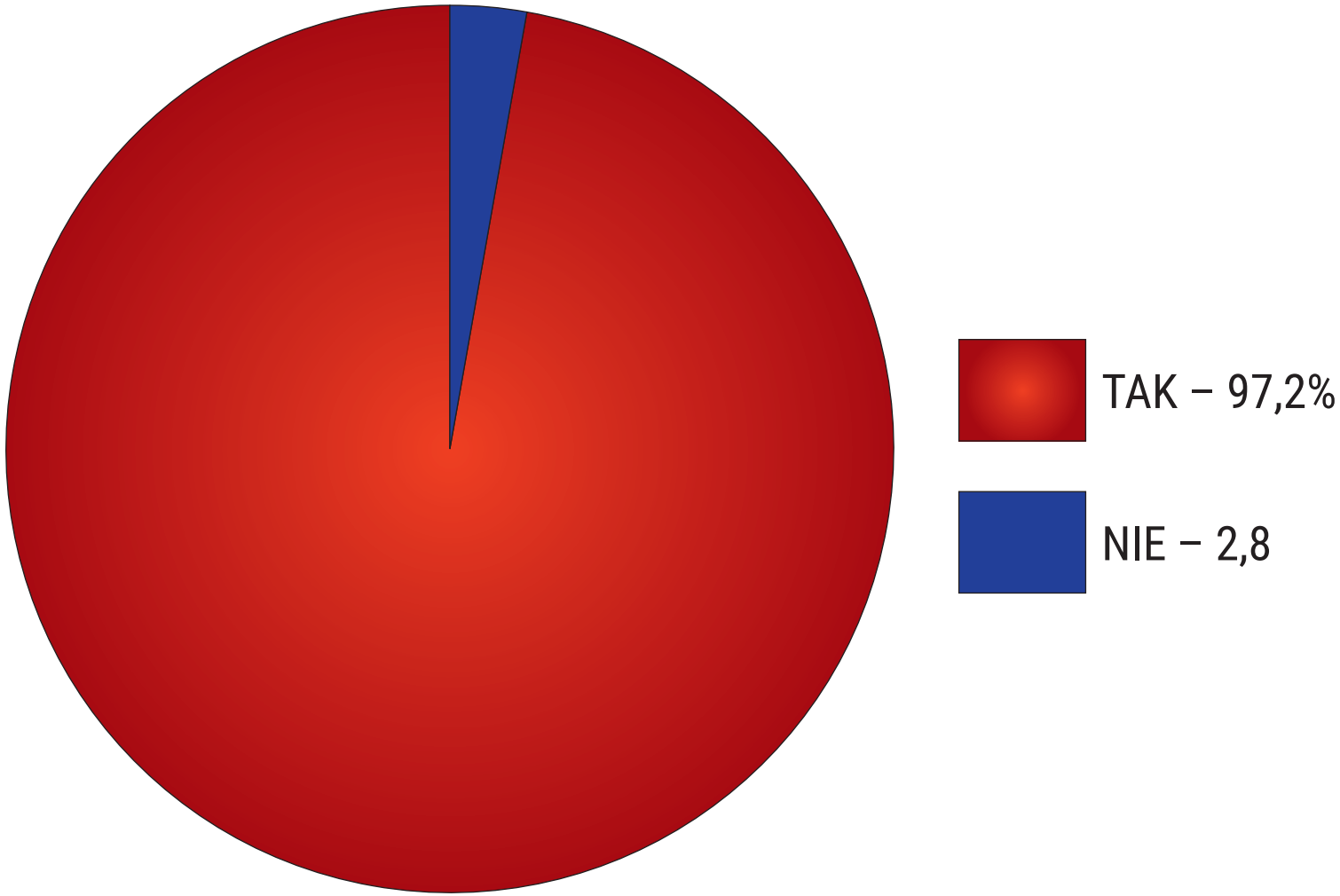

Udział procentowy [%]
60
50
40
30
20
10
0
40,5
53,1
5,4
59,7
Bieganie pomaga mi zapomnieć o problemach
Bieganie pomaga mi walczyć ze stresem
Bieganie pomaga mi w walce z nałogiem
Uwielbiam endorfiny, które czuję po skończonym treningu


Udział procentowy [%]
80
70
60
50
40
30
20
10
0
33,3
13,6
60,8
16,2
3,8
4,6
Jak rozwiązać problem?
Myślę o bliskich
Wyłączam się podczas biegania, nie myślę o niczym
Myślę, czy mam odpowiednią postawę
Zastanawiam się, dlaczego dokucza mi kolka
Planuję, jakie potrzebuję gadżety


TAK – 97,2%
NIE – 2,8