Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności



# Biegaj, uciekniesz przed zawałem

**Bieganie jest jedną z podstawowych i najbardziej zdrowych form ruchu. Pozwala uzyskać najlepsze efekty i - co najważniejsze - niewiele kosztuje. Dzięki joggingowi obniżysz ryzyko chorób serca i układu krążenia, zrzucisz zbędne kilogramy, wymodelujesz figurę, ale też udoskonalisz wygląd skóry i inteligencję.**

Bieganie dla zdrowia zwane **joggingiem**, dostarcza organizmowi wiele pożytku. Cenili go już przed laty Amerykanie - w samym Nowym Jorku biega więcej ludzi niż w całej Polsce, w konsekwencji tego w USA odnotowano wyraźny spadek liczby zawałów i chorób niedokrwiennych serca. Biegając, możesz chronić się przed osteoporozą, cukrzycą, chorobami serca, nowotworami, depresją, nerwicami oraz mnóstwem rozmaitych schorzeń cywilizacyjnych.

**Bieganie - uciekniesz przed zawałem**

Regularne bieganie wzmacnia serca i układ krążenia. Ten najpracowitszy organ wykonuje ok. 70 skurczów na minutę, pompując w tym czasie 5-7 litrów krwi, czyli w ciągu godziny 4200 uderzeń i 400 litrów przepompowanej krwi, a dziennie – aż 100 000 uderzeń!

I tak dzień po dniu, bez przerwy. W ciągu 70 lat kurczy się 2,5 mld razy i pompuje około 180 000 litrów krwi. Energia, wytworzona w ciągu życia przez serce człowieka, byłaby w stanie wypchnąć go na księżyc. Jak każdy mięsień, serce musi być trenowane, aby funkcjonowało poprawnie. Jego objętość u osoby niećwiczącej to średnio 600-700 cm3, natomiast wysportowanej - 1000-1400cm$^3$. Te statystyczne dane przekładają się na skuteczność pracy serca i kuriozalnie ukazują, że serce osoby nie wytrenowanej musi się więcej napracować, żeby przepompować taką samą ilość krwi.

Wyćwiczony mięsień sercowy ma nie tylko mniej pracy z powodu swojej zwiększonej wydolności, ale dodatkowo przerwy między poszczególnymi skurczami są dłuższe (40-60 uderzeń na minutę, a nie 70-80), dzięki temu w międzyczasie serce ma czas na pełne dokrwienie, co jest bardzo ważne w trakcie wysiłku. Nie wspominając o tym, że wydolne serce może odpowiedniej ukrwić organizm.

**Bieganie - wzmocnisz system immunologiczny**

Ludzie regularnie biegający sporadycznie chorują i ulegają infekcjom oraz delikatnie je znoszą. Zwłaszcza, gdy niezależnie od pogody biegają na świeżym powietrzu. To wzmacnia organizm i powiększa tolerancję na nagłe modyfikowanie ciśnienia atmosferycznego. Na skutek tego minimalizuje podatność na depresje oraz złe samopoczucie, spowodowane zmianami pogody.

Uprawiając jogging, oddalisz procesy starzenia, uzyskasz młodocianą figurę i kondycję. Jak pokazują liczne badania, uprawianie joggingu w młodości powoduje, że jest się biologicznie młodszym od rówieśników o 10-17 lat, albowiem wiek biologiczny nie zawsze nakładają się z wiekiem metrykalnym. Wzmożoną aktywność fizyczna daje perspektywę wydłużenia życia sprawnego, nie obarczonego starczą niesprawnością.

http://laboratoria.net/aktualnosci/23156.html

26-06-2025

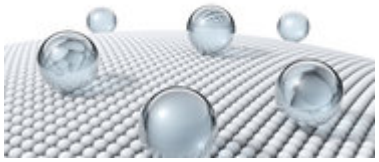
# GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów

Co trzeci na studiach niestacjonarnych.

26-06-2025

# Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka

W resorcie nauki trwają dalsze konsultacje.



26-06-2025

# Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo

Jakie działania należy prowadzić, by renaturyzować polskie rzeki.

26-06-2025

# Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory

Gatunki, które zostały sprowadzone przez człowieka.

26-06-2025

# Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja

Pora na niedoskonałe katalizatory.

26-06-2025

# Bez amoniaku nie będzie ci tak łatwo, raku!

Wykazał zespół naukowców z Polski .

26-06-2025

# Z Przylądka Canaveral wystartowała rakieta z kapsułą Dragon

Na pokładzie której jest Polak Sławosz Uznański-Wiśniewski.

26-06-2025

# Naukowcy z Łukasiewicza opracowali hydrożele z polimerów naturalnych

Ze zdolnością do samonaprawy.

**Informacje dnia:** GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja

## Partnerzy