

### [Akceptuje](#)

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](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

# 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 cm<sup>3</sup>, natomiast wysportowanej - 1000-1400cm<sup>3</sup>. 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. Wzmocnioną aktywność fizyczna daje perspektywę wydłużenia życia sprawnego, nie obciążonego starczą niesprawnością.

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



07-11-2024

## **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**