

[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 cm³, natomiast wysportowanej - 1000-1400cm³. 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>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

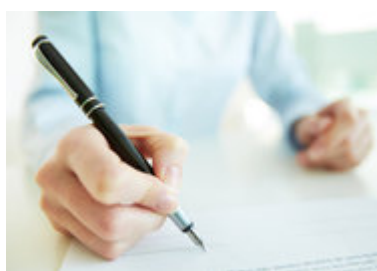
W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy