

[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. Wzmoczoną aktywność fizyczna daje perspektywę wydłużenia życia sprawnego, nie obciążonego starczą niesprawnością.

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



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy