

[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>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy