

### [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



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

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## Bieganie - najpopularniejsza aktywności fizyczna naszych czasów

Biegowe szaleństwo rozpoczęło się kilka lat temu i z każdym rokiem zyskuje coraz więcej fanów, a przekonanie, że uprawianie sportu wiąże się z zawodowstwem i współzawodnictwem odchodzi w zapomnienie. Mówi się wręcz o „modzie na bieganie”, zdarzają się przypadki osób biegających motywowanych tym, że „każdy to robi” i „wypada” uprawiać jakiś sport. Nie jest to jednak moda szkodliwa.

Popularne stały się wszelkiego rodzaju aplikacje pomagające rejestrować aktywność i dzielić się swoimi dokonaniem ze znajomymi. O swojej miłości do biegania chętnie opowiadają osoby znane, a biegowe imprezy stały się ważnym elementem życia towarzyskiego. Często przyświeca im szczytny cel np. zbiórka pieniędzy na cele charytatywne, propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia wśród dzieci i młodzieży, a także osób starszych. Powstało też wiele form biegania odpowiednich dla osób, dla których trucht parkowymi alejkami to za mało. Coraz większą popularnością cieszą się biegi przełajowe, na orientację lub te ekstremalne- wiążące się z wielogodzinnym pokonywaniem trasy pełnej pułapek, utrudnień i skomplikowanych zadań do wykonania.

Ta forma aktywności jest najbardziej naturalna dla człowieka odkąd jego przaprzodkowie przyjęli pozycję wyprostowaną i zaczęli przemieszczać się na dwóch kończynach. Uwalniając ręce byli w stanie rozpocząć życie łowcy, zbieracza, podróżnika. Niebezpieczne warunki życia i zdobywania pożywienia wymuszały rozwinięcie umiejętności szybkiego przemieszczania, jaką stał się bieg.

Starożytne podejście do uprawiania aktywności fizycznej było nieco inne niż w czasach prehistorycznych czy nawet obecnie. W starożytnych kulturach śródziemnomorskich była ona drogą do osiągnięcia ideału piękna.

## **Historia biegu**

Pierwsze igrzyska w Olimpii prawdopodobnie miały miejsce w 776 roku p. n. e. Trwały tylko jeden dzień, a jedyną przeprowadzaną konkurencją był bieg, którego zwycięzcą został prawdopodobnie Koroibosa z Elidy. Z upływem lat zawody rozwijały się, pojawiało się więcej dyscyplin, ale bieganie wciąż stanowiło jeden z najważniejszych elementów starożytnych Igrzysk. Przeprowadzane były na dystansie krótkim, średnim i długim (odpowiadające kolejno jednemu, dwóm i 20-24 okrążeniom bieżni olimpijskiego stadionu o długości ok.193 metrów). Popularna była też dyscyplina zwana *Hoplites* (nazwa pochodzi od starogreckiego słowa określającego ciężkozbrojnych żołnierzy piechoty-hoplitów) wprowadzona na 65. Olimpiadzie (520 r. p.n.e.). Polegała na biegu na dystansie 2-4 stadionów w pełnym rynsztunku wojennym. Ta konkurencja przeważnie odbywała się na zakończenie Igrzysk.

Najsłynniejszym znanym biegaczem antycznej Grecji był Leonidas z Rodos. Według historycznych zapisków wygrał zawody na wszystkich trzech dystansach podczas czterech kolejnych Olimpiad. Zwycięstwo w Olimpiadzie dawało sportowcowi sławę i uznanie społeczeństwa, a całe Igrzyska były nazywane od jego imienia.

Innym sławnym biegaczem starożytności był Fillippiades żyjący w Grecji ok. 490 roku p.n.e. Legenda głosi, że Fillippiades przebiegł dystans wynoszący ok. 40 kilometrów dzielący Maraton (starożytne greckie miasto) i Ateny by poinformować ateńczyków o wygranej bitwie (bitwa pod Maratonem, 490 rok p.n.e). Po przekazaniu tej wiadomości padł martwy. Jego dokonanie stało się inspiracją do stworzenia biegu znanego teraz jako maraton.



Zdjęcie: *Fillippides po dotarciu do Aten*. Obraz Luca-Oliviera Mersona, 1869 r.  
<http://m.natemat.pl/91d007b4694315a51ddaa79c640a61e3,641,0,0,0.jpg>

Ewolucja zapewniła nam możliwie najlepszy rozwój tego sposobu lokomocji niestety postęp cywilizacyjny, zmiana trybu życia, pracy i spędzania wolnego czasu coraz bardziej spychała tę umiejętność na dalszy plan. Na wiele lat bieganie zostało zastąpione poruszaniem się pojazdami mechanicznymi i siedzącym trybem życia. Szczęśliwie zaczyna się to zmieniać, ludzie coraz lepiej rozumieją szkodliwość takiego sposobu życia dla zdrowia i co więcej dążą do jego zmiany. A bieganie jest najprostszą i najtańszą metodą. Początkujący biegacz nie potrzebuje profesjonalnego sprzętu i odzieży- wystarczy wygodny strój, sportowe buty i trochę wytrwałości.

« | **1** | [2](#) | [3](#) | [4](#) | »

<http://laboratoria.net/felieton/23996.html>

**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**