

02.04.2020



Temat: Walory zdrowotne rekreacyjnego biegania.

Dzisiejszy temat lekcji wychowania fizycznego poświęcony będzie coraz modniejszemu bieganiu rekreacyjnemu. Czy warto? Przeanalizujmy temat!

**Bieganie rekreacyjne** - inaczej mówiąc jogging - to forma truchtu lub biegu w wolnym tempie (maksymalna prędkość to 7–9 km/ godz.). W tym sporcie nie liczy się szybkość, przeciwnik ani liczba przebiegniętych kilometrów – tutaj ważna jest przyjemność!

Bieganie to obok marszu, najbardziej naturalna dla człowieka forma aktywności. Aby była w pełni przyjemna i zdrowa, należy pamiętać o kilku czynnikach, które należy spełnić w tym celu. Mowa tu nie tylko o przygotowaniu organizmu do aktywności (rozgrzanie mięśni i stawów), ale też zadbanie o odpowiednie obuwie, strój i wybranie nieszkodliwego podłoża biegowego. Gdy wszystkie te czynniki zostaną spełnione, nie pozostaje nic innego jak rozpocząć bieg!

Bieg to wysiłek aerobowy – czyli taki, który zwiększa wymianę tlenową i przyspiesza krążenie. Wiąże się z tym szereg pozytywnych skutków dla zdrowia:

- obniża się ciśnienie tętnicze krwi – to zmniejsza ryzyko rozwoju nadciśnienia, a w konsekwencji pozwala uniknąć takich chorób jak udar czy zawał,
- serce się wzmacnia – dzięki regularnemu bieganiu jest w stanie przepompowywać większą objętość krwi zużywając mniej energii, a więc pracuje wydajniej,
- kości i stawy także stają się mocniejsze – obciążenie treningowe przyspiesza ich mineralizację i odnowę, wskutek czego stają się odporne na złamania, kontuzje. Zmniejsza się też ryzyko osteoporozy,
- organizm jest lepiej dotleniony – bieganie sprawia, że natleniona krew szybciej dociera do wszystkich organów i części ciała, przez co lepiej funkcjonują
- organizm lepiej radzi sobie z usuwaniem toksyn – to zasługa przyspieszonego krążenia. Szkodliwe produkty przemiany materii są szybciej usuwane,
- wzmacniają się mięśnie całego ciała – podczas biegania pracują nie tylko nogi, ale też ramiona, tułów, brzuch i plecy. Poprawia się nasza postawa, ciało jest mniej podatne na przeciążenia i bóle stawów.

### ZALETY REGULARNEGO BIEGANIA

Nawet 30-minutowy bieg może pomóc zwalczyć objawy depresji i poprawić nastrój

Bieganie zmienia mózg w taki sposób, który czyni go bardziej odpornym na stres

Bieganie pomaga młodym ludziom lepiej spać, poprawia ich nastrój i zwiększa zdolność koncentracji

Może poprawić samopoczucie w każdym wieku i pomóc w walce z zaburzeniem funkcji poznawczych, związanym z wiekiem

Pomaga wzmocnić układ krążenia

Bieganie i inne formy ćwiczeń aerobowych znacznie zmniejszają ryzyko wczesnej śmierci

Bieganie może poprawić stan kolan

BUSINESS INSIDER POLSKA

### **Chcesz być silnym – biegaj!**

Regularny trening biegowy wzmacnia układ mięśniowy, w tym mięśnie posturalne, odpowiedzialne za naszą postawę i sylwetkę. Poprawia także siłę lokomotoryjną. Doskonale rozwija wydolność fizyczną organizmu, m.in. poprzez usprawnienie funkcji krążeniowo-oddechowych. Odpowiednio realizowany, może poprawić zdolności szybkościowe i koordynacyjne organizmu. Poza siłą fizyczną i ogólną sprawnością doskonale kształtuje również siłę charakteru. Rozwija cechy wolicjonalne, takie jak cierpliwość i upór w dążeniu do celu, systematyczność i odporność na przeciwności oraz wiarę w siebie i w sukces.

### **Chcesz być pięknym – biegaj!**

Systematyczny trening w tej właśnie formie zapobiega procesom starzenia. Poprawia ukrwienie skóry, przez co jest lepiej odżywiona i oczyszczona, a tym samym uatrakcyjnia jej wygląd. Pomaga utrzymać lub zmniejszyć masę ciała, wymodelować mięśnie (zwłaszcza łydek, ud i pośladków) oraz kształtować wysportowaną sylwetkę pełną energii i witalności.

Bieganie to najlepszy sport odchudzający. Pozwala spalić najwięcej kalorii ze wszystkich sportów aerobowych. Do tego przyspiesza metabolizm. Oznacza to, że organizm lepiej radzi sobie z przemianami energetycznymi, tzn. szybciej spala tkankę tłuszczową i zamienia ją w energię potrzebną np. do pracy mięśni czy podtrzymywania funkcji życiowych. Dzięki regularnemu bieganiu jesteś w stanie podkręcić swój metabolizm na tyle, by organizm nie gromadził tłuszczu, lecz zużywał go na bieżąco. A ty pozostaniesz szczupły bez restrykcyjnych diet!

### **Chcesz być mądrym – biegaj!**

Wysiłek biegowy o umiarkowanej intensywności korzystnie wpływa na układ nerwowy: zwiększa jego możliwości poznawcze, poprawia „potencjał umysłowy” i pomaga zapobiegać niektórym chorobom degeneracyjnym. Zmiany składu chemicznego mózgu (zwiększenie stężenia serotoniny i endorfin – tzw. hormonów szczęścia), wywoływane wysiłkiem fizycznym, mogą zapobiegać niektórym postaciom zaburzeń równowagi nerwowo-psychicznej (np. depresji) i wpływać korzystnie na nasze samopoczucie. Dobrze dotleniony mózg znacznie sprawniej pracuje, łatwiej wówczas o dobrą koncentrację i nastrój. Pamiętaj, że w zdrowym ciele, zdrowy duch. Ponadto chwila relaksu w postaci przebieżki o świcie lub o zmierzchu, w parku lub nad rzeką, jest doskonałym sposobem na rozładowanie emocji oraz zachowanie „trzeźwego” i „świeżego” umysłu.

### **Chcesz być zdrowym – biegaj!**

Biegając, możemy zapobiec chorobom układu sercowo-naczyniowego, niektórym nowotworom, zaburzeniom metabolicznym, cukrzycy, osteoporozie, nerwicom, depresji oraz innym chorobom cywilizacyjnym. Nie bez powodu w literaturze funkcjonuje pojęcie „terapii biegowej”. Ten rodzaj aktywności fizycznej może być doskonałym środkiem terapeutycznym, wszechstronnie oddziałującym na nasz organizm, zarówno w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym. A najlepsze jest to, iż ten uniwersalny lek, pomimo niezwyklej siły i skuteczności oddziaływania, niewiele kosztuje, jest „bez recepty” i może być stosowany niemal przez każdego.

### **Chcesz być szczęśliwy – biegaj!**

Bieganie daje niesamowitą frajdę! Trening biegowy powoduje wyrzut endorfin – hormonów szczęścia, które wprawiają cię w doskonały nastrój i sprawiają, że patrzysz z optymizmem w przyszłość. Czujesz w sobie niesamowite pokłady energii. Twój mózg nie tylko został dotleniony, ale jest doładowany dopaminą. Jest to hormon, który poprawia ci nastrój. Jednym słowem to wielki zastrzyk wigoru!

## Chcesz być lepszym – biegaj!

Dzięki bieganiu zyskujesz poczucie, że zamiast bezproduktywnie spędzać czas np. na oglądaniu seriali czy przeglądaniu Facebooka, doskonalisz się i robisz coś dobrego dla siebie. To daje mnóstwo satysfakcji. Jest też atutem na polu towarzyskim – dzięki pasji do biegania wzbudzasz szacunek, imponujesz, a twoja postawa jest dla innych inspiracją. Łatwiej ci też nawiązywać nowe kontakty. Kiedy biegasz, ciągle starasz się biegać jeszcze dalej i jeszcze szybciej niż poprzednim razem oraz robić coś, czego dotychczas nie byłeś w stanie zrobić – czy będzie to przebiegnięcie 15 minut bez odpoczynku, czy pokonanie półmaratonu w 2 godziny. Każdy kolejny (nawet z pozoru mały) sukces daje Ci niesamowite poczucie pewności siebie i sprawia, że czujesz, że możesz wszystko. Udowadniasz sobie, że możesz wiele!

## Chcesz być mniej zestresowany – biegaj!

Podczas biegu codzienne problemy i zmartwienia zostawiasz za sobą. Masz okazję, by nabrać dystansu do trapiących cię spraw, dzięki czemu na drugi dzień ze świeżą głową jesteś w stanie znaleźć dla nich rozwiązanie. Taki „reset” jest bardzo ważny dla kondycji psychicznej, zwłaszcza jeśli na co dzień masz dużo obowiązków i czujesz się przytłoczony. Bieganie pozwala uniknąć wahań nastroju, jest pozytywną formą odreagowania i wyrzucenia z siebie zbędnej, negatywnej energii.

### DLACZEGO WARTO BIEGAĆ?

bieganie uwalnia hormony szczęścia

dają mnóstwo pozytywnej energii

pomaga zachować dobre samopoczucie

wydłuża życie o średnio 6 lat

skutecznie chroni przed cukrzycą

leczy dokuczliwe migreny i ból głowy

zwiększa wydolność i wytrzymałość organizmu

spala tłuszcz i pomaga zachować prawidłową wagę

zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób

zmniejsza ryzyko zawału serca

modeluje sylwetkę i wzmacnia mięśnie

zwiększa wytrzymałość organizmu

poprawia zdrowie psychiczne

Chcesz więcej? Pobierz bezpłatny **Poradnik Biegacza** na [www.eden.pl/blog](http://www.eden.pl/blog) ►

Eden THE WATER & COFFEE COMPANY

STEWARDKA 2013-2017

Podsumowując to wszystko można wyciągnąć tylko jeden wniosek. Codzienne bieganie przez 30 minut się opłaca. Nie tylko spalamy kalorie i wyglądamy dobrze, ale także świetnie pobudzamy nasz organizm. Taką formę treningu warto rozważyć zwłaszcza przed pracą umysłową.

W razie pytań proszę o kontakt przez e-dziennik.

Pozdrawiam,

Artur Paterek

