Kategoria: Choroba wieńcowa 2 min

opr. merytoryczne: dr n. med. Jacek Szwedo

DO BIEGU, GOTOWI, START!

Poprawia nastrój i redukuje stres, wyszczupla sylwetkę i wzmacnia mięśnie – bieganie to jeden z najzdrowszych sportów. Nie wszyscy jednak wiedzą, że jogging, co najmniej trzy razy w tygodniu, wskazany jest u osób cierpiących na nadciśnienie tętnicze. Bieganie pomaga obniżyć ciśnienie, a to z kolei zmniejsza ryzyko zachorowań na takie choroby jak zawał serca, miażdżyca, udar mózgu, choroba wieńcowa i wiele innych.

Odpowiednio ułożone treningi wpływają korzystnie na ciśnienie krwi i redukują zbędne kilogramy – trzeba pamiętać, że osoby z nadwagą częściej narażone są na występowanie chorób układu krążenia. A bieganie to najlepsza walka ze zbędnymi kilogramami.

W zdrowym ciele – zdrowy duch

Uprawianie sportów aerobowych takich jak bieganie uaktywnia pracę całego organizmu - usprawnia pracę płuc, wzmacnia serce i poprawia krążenie krwi. Nasz organizm staje się bardziej wytrzymały, a ciało sprawniejsze. Dzięki temu zmniejszamy ryzyko chorób układu krążenia. Wytwarzane podczas biegania endorfiny, czyli hormony szczęścia, nie tylko wprawiają nas w lepszy nastrój, ale i poprawiają jakość snu.

Treningi

Wszystko jest dla ludzi, ale z umiarem. Podobnie jest z bieganiem – osoby, które dopiero rozpoczynają przygodę z joggingiem, powinny dawkować treningi stopniowo. Na początek warto zacząć od 3 treningów w tygodniu – 15 minut truchtu i 10 minut na ćwiczenia rozciągające. Potem można sukcesywnie zwiększać ich ilość. Ważne, aby biegać systematycznie. Swój plan treningów najlepiej skonsultować z lekarzem lub fizjoterapeutą. A kiedy jogging będzie sprawiać ogromną przyjemność, najlepiej zaprosić do biegania bliskie nam osoby.

Tabela kaloryczna

Godzina biegania (osoba ważąca ok. 70 kg) = 650-920 kcal
8 minut biegania = średnio 100 kcal