

**Witam serdecznie !**

**Przeczytaj tekst, a następnie odpowiedz na pytanie, znajduje się ono pod tekstem**

## **8 najważniejszych zalet biegania**

Bieganie może znacząco poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne. Jako forma ćwiczeń aerobowych może zmniejszyć stres, wpływać pozytywnie na kondycję serca, a nawet pomóc złagodzić objawy depresji. Niektórzy badacze uważają, że bieganie jest dla nas tak dobre, bo to coś, do czego wyewoluowaliśmy.

Ludzie są stworzeni do biegania

Wielu ekspertów uważa, że ludzkie ciała są ukształtowane tak, jak są, bo w drodze ewolucji staliśmy się niezwykle efektywnymi i wytrzymałymi biegaczami.

Kształt naszych bioder i stóp, długość naszych nóg, kręgosłup radzący sobie ze wstrząsami i nasza zdolność do pocenia się – to wszystko sprawia, że możemy pokonywać biegiem kilometr za kilometrem.

Nic więc dziwnego, że bieganie przynosi tak wiele korzyści naszemu organizmowi i mózgowi.

Wielu ekspertów uważa ćwiczenia fizyczne za coś najbliższego cudownemu narkotykowi. To łatwo dostępna forma ćwiczeń wytrzymałościowych i jedno z najprostszych sposobów na uzyskanie znaczących korzyści z ćwiczeń fizycznych.

Ponieważ poprawia wydolność tlenową, bieganie jest doskonałym sposobem na to, by poprawić stan serca i naczyń. Ponadto spala kalorie i sprawia, że stajemy się silniejsi.

Istnieje również długa lista korzyści psychologicznych, jakie biegacze odnoszą, uprawiając ten sport.

Przyzwyczajenie się do biegania, jeśli nie robiłeś tego przez jakiś czas lub gdy nigdy nie biegałeś, może być jednak ciężkie.

Jednak gdy ciało i umysł zaczynają się do tej aktywności przyzwyczajać, bieganie może być superodprężające, dawać poczucie wolności i działać na samopoczucie podobnie jak medytacja.

Oto przykłady korzyści, jakie przynosi bieganie – zarówno jeśli chodzi o zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

## ZALETY REGULARNEGO BIEGANIA

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

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

Pomaga wzmocnić układ krążenia

Bieganie i inne formy ćwiczeń aerobowych znacznie zmniejszają ryzyko wczesnej śmierci

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

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

Bieganie może poprawić stan kolan

Wymień jedną zaletę bieganie.

Pozdrawiam serdecznie