
Dołącz do nas i ty prowadź zdrowy tryb życia

Z nami możesz więcej!!

Bieganie jako dyscyplina sportowa

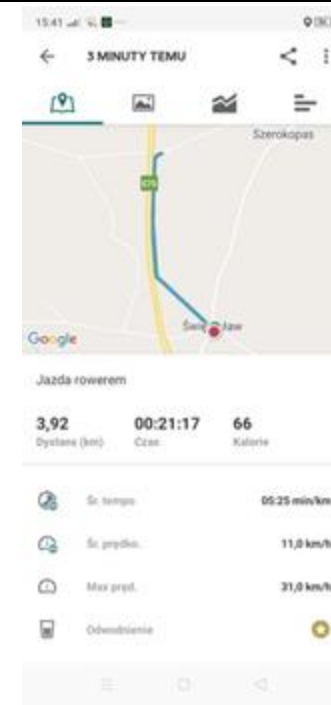
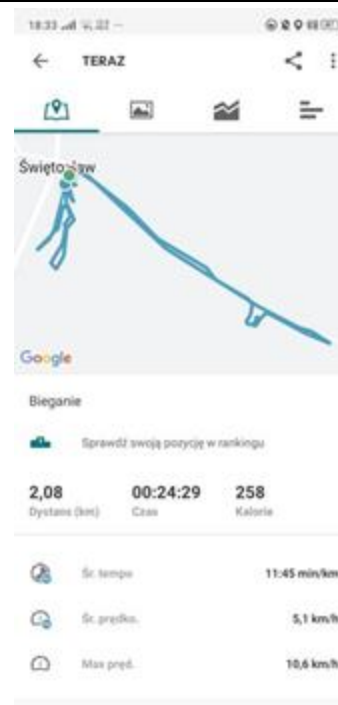
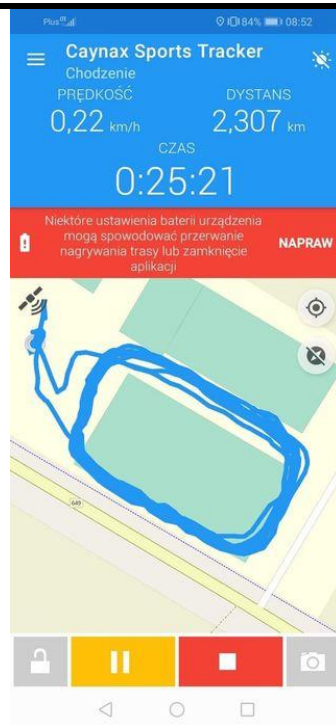


Bieganie jest jedną z najstarszych dyscyplin sportowych. Niektórzy badacze są zdania, że biegi długodystansowe przyczyniły się do przetrwania gatunku homo sapiens i pozwoliły się rozwinąć cywilizacji.

Popularność biegania wynika z faktu, że jest to naturalna dla sprawnego człowieka czynność, tak jak oddychanie.

Bieganie przetrwało wszystkie epoki, bo ludzie zdawali sobie sprawę, że taki sposób poruszania przynosi im sporo korzyści.

Najpopularniejsze rodzaje biegów



Dystanse biegowe

- *bieg na 5 kilometrów,
- *bieg na 10 kilometrów,
- ***półmaraton** – 21 kilometrów (dokładnie 21 097 metrów),
- ***maraton** – 42 kilometry 195 metrów,
- ***ultramaron** – bieg dłuższy niż 42 kilometry (50 kilometrów lub 100 mil).

Biegi krótki

- *bieg na 60 metrów,
- *bieg na 100 metrów,
- *bieg na 200 metrów,
- *bieg na 400 metrów,
- ***sztafeta** 4 x 100 metrów,
- ***sztafeta** 4 x 400 metrów.

Co to bieg? Co nam daje bieganie

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
- *serce się wzmacnia
- *kości i stawy także stają się mocniejsze
- *organizm jest lepiej dotleniony organizm lepiej radzi sobie z usuwaniem toksyn
- *wzmacniają się mięśnie całego ciała



Najszybszy człowiek na świecie!!

Usain Bolt od lat jest najszybszym człowiekiem na świecie. Jego rekord w biegu na 100 metrów wynosi 9,58 s, ustanowił go w 2009 r. w Berlinie. Na najszybszym odcinku 60-80 m biegł z niewiarygodną prędkością prawie 45 km/h.

Bolt jest też rekordzistą świata na 200 metrów – 19,19 s.

Dzięki swoim osiągnięciom i dominacji w rywalizacji sprinterskiej jest powszechnie uważany za najlepszego sprintera w historii.



Polska lekkoatletka specjalizująca się w biegach sprinterskich.

Mistrzyni Europy juniorów z Eskilstuny (2015) w biegu na 100 metrów (11,52)

Złota medalistka mistrzostw Polski w juniorskich kategoriach wiekowych na stadionie i w hali.

Halowa mistrzyni Polski seniorek na 60 metrów (2015, 2017, 2018 i 2019).

u Złota medalistka mistrzostw Polski seniorek w biegu na 100 metrów (2016, 2017 i 2018).



Ewa Swoboda

Adam Kszczot

Polski lekkoatleta specjalizujący się w biegu na 800 metrów.

Wielokrotny medalista mistrzostw Europy, halowych mistrzostw Europy, mistrzostw świata oraz halowych mistrzostw świata.

u Reprezentował Polskę na drużynowym czempionacie Starego Kontynentu oraz w meczach międzypaństwowych. Rekordzista kraju w biegu na 600 metrów tak w hali, jak i na stadionie.



Bieganie-dyscyplina sportowa aktywny wypoczynek

Maja Życzyńska | TIL
