

# Bieganie—okiem fizjoterapeuty i dietetyka



mgr. Patrycja Górską —  
dietetyk

**„Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”.**



mgr Adam Skowron  
— fizjoterapeuta,  
trener personalny

Bieganie staje się coraz powszechnie, jednak nie zawsze robimy to dobrze. Nie jesteśmy świadomi co dzieje się i jak postępować, aby nie zaszkodzić swojemu organizmowi.

Z tego powodu postanowiliśmy wprowadzić dla wszystkich zainteresowanych jak i tych, którzy dopiero chcą zacząć biegać krótki cykl artykułów dotyczących biegania z punktu widzenia fizjoterapeuty oraz dietetyka, którzy rozwieją wasze wątpliwości związane z bieganiem.

**Tematyka:** co powoduje bieganie, jak

przygotować się do wysiłku, jak prawidłowo się rozciągać i kiedy, jak odżywiać i nawadniać, a także zahajemy również o czynności psychologiczne, tj.: jak zbudować i podtrzymać motywację, o pozytywnych skutkach na stan psychiczny, jakie ma bieganie (redukcja stresu, poprawa samopoczucia, wzmocnienie samooceny), itp.

Kilka słów o bieganiu rekreacyjnym (keep balance).

Rekreacja jest to forma działania wybrana dobrowolnie przez człowieka ze względu na

osobiste zainteresowania i dla własnej satysfakcji, podejmowana poza obowiązkami zawodowymi, społecznymi, domowymi i nauką, w czasie wolnym od pracy.

Rekreacja ruchowa stanowi rodzaj czynnego odpoczynku i jest jednocześnie rozrywką. Zwiększa aktywność człowieka w czasie wolnym od pracy, rozwija zainteresowania i wzbogaca osobowość, rozładowując stany napięcia nerwowego.

Przeciwdziała ujemnym skutkom życia w warunkach wysoko rozwiniętej cywilizacji, służąc odbudowie fizycznych i psychicznych sił człowieka.

W obecnych czasach coraz powszechniejsze wprowadzanie postępu technicznego, nowoczesnych urządzeń zastępujących wysiłek fizyczny człowieka niekorzystnie wpływa na organizm ludzki. Przewaga statycznych pozycji ciała, spędzanie większości czasu w pozycji siedzącej, ograniczony ruch wymagają równoczesnego stosowania środków przeciwdziałających zmniejszaniu się aktywności ruchowej człowieka. Bez wątpienia dla organizmu współczesnego człowieka żyjącego w trudnych dla zdrowia

warunkach zurbanizowanego, industrialnego społeczeństwa, rekreacja ruchowa jest niezbędna dla utrzymania równowagi biologicznej.

Zachęcamy do ruchu, nie tylko do biegania, ale różnych form aktywności fizycznych które, nakręcają metabolizm jak i działają na Twój stan psychiczny. Najpierw rozpocznij od czynności codziennych.

Do sklepu idź o własnych nogach, nie używaj do tego kawał blachy i silnika z 4 kołami. Chcesz wejść do mieszkania na 3 piętrze, nie używaj blaszanego podnośnika, który wciągnie twój balast w górę. Te urządzenia są przeznaczone wyłącznie dla osób **NIEPEŁNO-SPRAWNYCH** albo ludzi **LENIWYCH**.

Czy taką osobą jesteś ?



Zapraszamy na strony:  
<http://www.fizjotrainer.awesome.pl/>  
<http://www.mobilnecentrumdietetyki.pl/>