

Bieganie jest najlepszym lekarstwem - Hajnówka Biega

Większość ludzi rozpoczyna bieganie, aby zgubić zbędne kilogramy. Jest to najlepszym sposobem na powrót do szczupłej sylwetki. Dzięki aerobowemu (tlenowemu) charakterowi wykonywanych ćwiczeń, podczas biegu angażujemy prawie wszystkie główne grupy mięśni. Dzięki wysiłkowi mięśnie dotleniają się i rozwijają, poprawia się również ich napięcie statyczne. Bieganie jest doskonałym ćwiczeniem rozluźniającym napięte mięśnie i działa bardzo skutecznie szczególnie na bóle pleców związane ze stresem. Pomaga również obniżyć ciśnienie, co zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby takie jak, miażdżyca, zawał serca, udar mózgu i wiele innych. Prawdą jest również, że bieganie znacząco obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Podczas wysiłku w mózgu uwalniają się endorfiny, czyli związek chemiczny, który redukuje stres i poprawia nastrój. Endorfiny, nie bez przyczyny nazywane „hormonami szczęścia”, niwelują odczucie zmęczenia i bólu oraz wprawiają w stan zadowolenia. Dlatego po bieganiu często czujemy się zrelaksowani, zadowoleni, myślimy jaśniej, a problemy wydają nam się łatwiejsze do rozwiązania. Endorfiny pozytywnie wpływają na nasz umysł i ciało. Oprócz redukcji stresu - wzmacniają system odpornościowy, uśmierzają ból, spowalniają proces starzenia.

1 kwietnia rozpoczęliśmy kolejną akcją „Hajnówka Biega”. Spotkania odbywały się w każdą środę i trwały do późnej jesieni. Osoby, które zaczęły z nami biegać musiały przezwyciężyć chwile zwątpienia związane z brakiem kondycji. Często po pokonaniu pierwszych trudności bieganie stawało się pasją. Zaczynali stawiać przed sobą coraz trudniejsze zadania. Próbowali przebiec 5, 10 km. Następnie szukali zawodów w których mogli się sprawdzić, starali się osiągnąć coraz to lepsze rezultaty. W tym roku hajnowianie startowali za granicą w Maratonie w Barcelonie i Atenach. W kraju byli widocznymi na maratonie w Warszawie, Wrocławiu, Poznaniu, Dębnie, Giełczynie, Krakowie. Uczestniczyli również w półmaratonach w Wiązownej, Warszawie, Węgorzewie, Białymstoku, Bielsku Podlaskim, Augustowie, Radzyminie Podlaskim, Korycinie, Olsztynie, Hajnówce, Krynicy Zdrój. Biegali także na krótsze dystanse (10 i 15 km) w Kodyniu, Stoczku Łukowskim, Mielniku, Hajnówce, Suchowoli, Giełczynie. Startowali w mini triathlonie w Siemiatyczach i na 100km w cztery dni w Zamościu. Nasz kolega Aleksander Prokopiuk biegał w Dubaju i w Tajlandii. Tadeusz Karanos i Jarosław Kiełbaszewski zdobyli „Koronę Maratonów Polskich”. Aby zdobyć „Koronę” należy w ciągu dwóch lat ukończyć pięć największych krajowych maratonów. Poznań, Warszawę, Kraków, Wrocław oraz Dębno, a następnie przesłać stosowny wniosek do biura Cracovia Maraton w Krakowie. Po zdobyciu „Korony” otrzymuje się honorową odznakę członkowską oraz okolicznościowy dyplom potwierdzony własnoręcznymi podpisami dyrektorów wszystkich wymienionych maratonów. Gratulujemy sukcesów. Zapraszamy do akcji „Hajnówka Biega”

Roman Wnuczko





