**Fitness wchodzi do polskich domów. Jak biegać by być zdrowym?**

**Bieganie stało się najpopularniejszym sportem w naszym kraju - już ponad 8 milionów Polaków regularnie biega\* i co roku grupa ta staje się większa. W USA grupa ta liczy 64 miliony osób. Badania duńskich ekspertów wskazują, że regularne bieganie może przedłużyć życie człowieka średnio o 6 lat i znacznie poprawić samopoczucie. Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie, relaksuje oraz dodaje sił. Bieganie i ćwiczenia aerobowe mogą stymulować procesy neurogenezy czy poprawiać zdolności poznawcze; wpływają również pozytywnie na naszą sprawność seksualną. Nic dziwnego, że około jedna trzecia aktywnych Polaków wybiera bieganie!**

Niestety, wyniki badań często nie uwzględniają warunków środowiskowych. Polska w coraz większym stopniu zmaga się z problemem smogu. W okresie jesienno-zimowym niemal każdego dnia pojawiają się komunikaty dotyczące przekroczenia norm PM10 oraz PM2,5. Eksperci informują, że w takich warunkach należy powstrzymywać się od każdej aktywności fizycznej na otwartym powietrzu (nawet spaceru!) – może ona bardziej zaszkodzić niż pomóc. Sytuacja dotyczy nie tylko wielkomiejskich aglomeracji, ale również mniejszych ośrodków miejskich oraz wsi!

Receptą wydaje się być bieganie pod dachem – na siłowni lub w domu. Czy jest to wygodne i bezpieczne? Tak, jeśli posiadamy odpowiednią bieżnię – o odpowiedniej powierzchni biegowej, jakości wykonania i technologii, która będzie kontrolować sposób naszego biegu. Przykładem może być tu zaawansowana [bieżnia TechnoGym MyRUN](http://www.myrun.com.pl/), w której stworzenie zaangażował się Timothy Benjamin, uczestnik Igrzysk Olimpijskich z Aten.

Tej klasy, wysoce zaawansowany technologicznie sprzęt przeznaczony jest zarówno dla profesjonalistów, jak i osób decydujących się na rozpoczęcie swojej przygody z bieganiem. Bieżnia jest doskonałym rozwiązaniem dla osób którzy chcą utrzymać formę w okresie zimowym, nie narażając się na wdychanie szkodliwych pyłów lub tych, którzy zwyczajnie preferują aktywność fizyczną w domowym zaciszu.

Bieganie i sport uczy wielu rzeczy, m.in. samodyscypliny czy radzenia sobie z problemami, stresem. A jeżeli przy tym jest okazją do wspólnego spędzenia czasu – to trudno o lepsze połączenie.

\*Dane za Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki