Dzień dobry!

Dziś trochę o bieganiu, czyli…

Biegam, bo lubię!

Bieganie a przyjemność. Jak czerpać szczęście z biegania?

Bieganie daje przyjemność, a szczęśliwi biegacze czerpią ze swojej ulubionej aktywności jeszcze więcej. Zobacz, dlaczego warto biegać z pozytywnym nastawieniem i naucz się przed biegiem zakładać „różowe okulary". Wykorzystujemy bieganie, żeby uwolnić się od napięć po ciężkim dniu, poprawić sobie samopoczucie, wyciszyć nadmiar myśli. Po mniej lub bardziej intensywnym wysiłku dostajemy to, po co wyszliśmy z domu. Sięgamy po te skuteczne endorfiny, bo wiemy, że jak żaden inny lek dostępny bez recepty pomogą nam wygrać ze stresem, smutkiem czy brakiem wiary w siebie.

Jedzenie biegacza

Przyzwyczailiśmy się traktować jedzenie jako paliwo głównie dla mięśni. Ale z dobrego jedzenia jeszcze bardziej cieszy się mózg (nie zdarzyło Ci się zajadać przysmakami stresów?). Profesor psychiatrii na Columbia University i autor książki „The Happiness Diet", Drew Ramsey, uważa, że nie można na co dzień czuć się świetnie, nie dostarczając sobie takich składników odżywczych, jak magnez, żelazo, kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy B12 i D. Na poprawę nastroju dietetycy zalecają więc naturalne antydepresanty: jarmuż, ostrygi, małże, pomidorki koktajlowe, pestki dyni, jogurt grecki i gorzką czekoladę. Dawkuj rozsądnie.

Sen a przyjemność z treningów

Jak tu się cieszyć z wyjścia na trening, kiedy jest się wykończonym i nie można zwlec się z łóżka? Nie chodzi wcale o to, żeby spać od zmierzchu do świtu – każdy potrzebuje innej długości snu. Ale jeżeli notorycznie nie przesypiamy optymalnej dla siebie liczby godzin (zazwyczaj 6-8), tracimy przyjemność z wielu rzeczy w ciągu dnia, w tym z biegania. Jedne z badań wykazały, że osoby niedosypiające nie były szczęśliwe ani dumne ze swoich osiągnięć,

Oddychanie podczas biegu

Głęboki, kontrolowany oddech „brzuszny" pomaga zaktywować nerw błędny, co daje efekt łagodzący nastrój. Jak? Nabierz powoli powietrze, licząc do pięciu, jakby napełniając nim brzuch (a nie klatkę piersiową). Powoli wypuszczaj powietrze, ściągając usta i „wsysając" brzuch.

Muzyka do biegania

Wiele badań potwierdziło już, że muzyka odwraca uwagę od bólu i zmęczenia. Costas Karageorghis, naukowiec z Brunel University London, zgłębiający powiązanie muzyki ze sportem, w jednym z artykułów napisał wręcz, że **muzyka jest legalnym dopingiem.**

Mantra biegacza

Negatywne myśli zwiększają napięcie mięśni, co potęguje odczucie bólu. W ciężkim momencie na trasie, pomóc ma powtarzanie sobie w kółko pozytywnego hasła, np. „Lekko i szybko" albo „Rozluźnij się".

Bieganie w grupie

W trudnych momentach psychologowie radzą zagaić rozmowę z innymi biegaczami. Według badań, wymiana doświadczeń i wspieranie innych poprawia samopoczucie obu stronom.

Bieganie w terenie

Zamień miejską dżunglę na zieloną gęstwinę, kiedy tylko masz taką możliwość. Naturalne otoczenie poprawia nasze postrzeganie świata, nastrój i zdrowie. Naukowcy już dawno potwierdzili, że zwykłe wgapianie się w wodę wywołuje uczucie spokoju, a wystawianie się na promienie słoneczne zmniejsza ryzyko, że dopadnie nas depresja.

Szczęście w biegu… zmniejsza ryzyko kontuzji

Cały organizm spina się jak może w reakcji na stres i obciążenia, a wzmożone napięcie mięśni czyni nas bardziej podatnymi na kontuzje. Szczęście ma za to przeciwne działanie i odwraca szkodliwe skutki przeciążeń psychicznych i fizycznych.

… poprawia wyniki

Badania opublikowane w „European Journal of Applied Physiology" dowodzą, że kolarze, którzy otrzymywali pozytywne informacje zwrotne, osiągali lepsze czasy w testach niż ci, którzy nie słyszeli pochlebnych opinii. Okazuje się, że kiedy pozbędziemy się rozpraszających nas negatywnych myśli, wzrasta nasza koncentracja na celu, który chcemy osiągnąć. Słyszeliście kiedyś sportowca, który przed zawodami nie mówiłby, że chce wygrać? Nawet nasi piłkarze przed każdym meczem reprezentacji pałają optymizmem – dlatego, że nastawienie może wpłynąć na lepszy wynik. Chociaż porządnych treningów nie zastąpi.

… zmniejsza ból

Mózgi radosnych ludzi uwalniają więcej neurotransmitera – dopaminy. Substancja ta wpływa na ośrodek odpowiedzialny za odczuwanie przyjemności, sprawiając, że łatwiej tolerować nieprzyjemne doznania.

… poprawia zdrowie

Szczęśliwi ludzie są podwójnymi szczęściarzami, bo ich pozytywne usposobienie sprawia, że chorują rzadziej, a kiedy już coś ich dopadnie, szybciej się regenerują. Trwanie w negatywnych emocjach rzeczywiście może obniżać odporność na choroby, nawet na nowotwory. Według naukowców odczuwanie radości może odwrócić ten proces. Uśmiech! Na zdrowie.

Jak biegać z radością?

Zawodowi sportowcy często przyjmują bojowy wyraz twarzy, ale zbyt poważna i skupiona mina może też przynosić odwrotny skutek, wywołując zbędne napięcie. Jak mówi dr Jim Afremow, autor publikacji o psychice sportowców: „Nasza ekspresja nie tylko pokazuje innym, jak się czujemy, ale też może nas tak nastrajać. Innymi słowy, kiedy wyglądasz radośnie, biegasz z radością".

1. Rozluźnij czoło. Napinanie mięśni, które odpowiadają za zmarszczki na czole, wysyła do mózgu sygnał, że coś nie gra.

2. Uśmiechanie się całą twarzą, w taki sposób, że w rozciągnięcie ust w grymasie radości zaangażowane są w to policzki, sugeruje mózgowi, że świetnie się bawisz. Taki trik.

3. Głowa do góry! W tradycyjnej chińskiej medycynie broda jest związana z siłą woli. W czasie biegu trzymaj podbródek poziomo, a zyskasz zastrzyk pewności siebie.

Zachęcam do biegania!

Druga lekcja:

Dziś dla najbardziej zdecydowanych i najszybszych.

Prosta i łatwa możliwość zdobycia najwyższej oceny.

Każdy kto jest na bieżąco z tematyka lekcji spokojnie da radę.

Wejdź na stronę www.kahoot

PIN 03030830 lub bezpośrednio przez link

LINKhttps://kahoot.it/challenge/6a915eb4-4d2b-420a-9364-d76a0ad9f121_1591284960597

Wchodzi tylko pierwsze 100 osób ze szkoły 😊, strona aktywna do 6.06 br. godz. 20.00

Wpisujemy po zalogowaniu imię, pierwszą literę nazwiska i klasę **np. Maks B – 6a**

Powodzenia!