

Bieganie - skuteczne remedium na andropauzę

Napisano dnia: 2025-07-29 10:15:59

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Andropauza, potocznie nazywana męską menopauzą, to naturalny etap w życiu mężczyzny, zwykle pojawiający się ok. 40-50. r.ż. Objawia się spadkiem poziomu testosteronu, a co za tym idzie - obniżeniem energii, gorszym nastrojem, spadkiem libido, przyrostem tkanki tłuszczowej i pogorszeniem ogólnego samopoczucia. Choć nie da się jej całkowicie uniknąć, można ją skutecznie łagodzić - zwłaszcza poprzez aktywność fizyczną. Jedną z najprostszych, a zarazem najbardziej efektywnych form ruchu, jest bieganie. Nawet jeśli wcześniej nie byłeś aktywny, to właśnie teraz warto rozpocząć przygodę z joggingiem. Przynosi on korzyści zarówno fizyczne, jak i emocjonalne - poprawia kondycję, pomaga w kontroli wagi, wzmacnia serce i doskonale wpływa na nastrój. Jest zatem naturalnym sprzymierzeńcem w okresie andropauzy. Jak zacząć? Oto kilka dobrych rad.

Męska odzież biegowa - przegląd garderoby

Aby bieganie było komfortowe i bezpieczne, warto zadbać o odpowiedni strój. Garderoba biegacza nie musi być rozbudowana, ale powinna być przemyślana i dopasowana do warunków atmosferycznych. Podstawę stanowi lekka, oddychająca koszulka techniczna oraz spodenki biegowe - najlepiej wykonane z szybkoschnących materiałów, które minimalizują ryzyko otarć. Pod spodem dobrze sprawdza się bielizna termoaktywna, która reguluje temperaturę ciała i odprowadza wilgoć. Wysokiej jakości ciuchów do biegania szukaj tutaj: <https://attiq.net/5-do-biegania>.

Do tego dochodzą skarpety techniczne, które zapobiegają odparzeniom i zapewniają dobrą amortyzację. W chłodniejsze dni przydadzą się legginsy lub spodnie biegowe oraz bluza z długim rękawem. Niezbędny może okazać się także lekki softshell, który ochroni przed wiatrem i deszczem. Całość uzupełniają odpowiednie buty biegowe dobrane do nawierzchni, po której biegamy, oraz oświetlenie LED lub elementy odblaskowe poprawiające widoczność po zmroku.

Jogging wiosną i latem

Ciepłe miesiące zachęcają do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Wiosną i latem biegacze mogą korzystać z pełni słońca i optymalnych temperatur - pod warunkiem, że wybiorą właściwy strój. Najlepiej sprawdzają się tu lekkie, przewiewne tkaniny o właściwościach oddychających.

W upalne dni dobrym wyborem jest bezrękawnik (taki jak tutaj: <https://attiq.net/195-bezrekawniki-do-biegania-meskie>), który zapewnia maksymalną wentylację, a jednocześnie chroni korpus przed nadmiernym słońcem. Spodenki biegowe na ciepłe dni powinny być krótkie, elastyczne i wyposażone w kieszonkę, w której zmieści się smartfon i klucze. Warto również zaopatrzyć się w czapkę z daszkiem lub opaskę, która zabezpieczy czoło przed potem, a także w okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV. Wybierz także oddychające skarpety i lekkie buty z przewiewną cholewką.

Bieganie jesienią i zimą

Nie każda sesja biegowa odbywa się przy idealnej pogodzie – ale to jeszcze nie znaczy, że koniecznie trzeba zamienić plener na siłownię albo, co gorsza, na kanapę. W chłodne, deszczowe lub wietrzne dni warto zadbać o odpowiednie warstwy ochronne, które zapewnią komfort termiczny bez przegrzewania. Kluczową rolę odgrywa [ubranie termoaktywne męskie](#), które nie tylko izoluje od zimna, ale również skutecznie odprowadza wilgoć na zewnątrz.

Na wierzch warto natomiast założyć bluzę lub softshell, chroniącą przed wiatrem i lekkim deszczem. Gdy warunki są wyjątkowo trudne, przyda się także wodoodporna kurtka biegowa wyposażona w membranę, a w chłodniejsze miesiące – czapka, rękawiczki i komin na szyję. Ważnym elementem stroju w takich warunkach są legginsy ocieplane lub spodnie z powłoką przeciwwiatrową.

Gdzie zaopatrzyć się w pierwszy zestaw ubrań sportowych?

Rozpoczynając przygodę z bieganiem, warto od razu zainwestować w jakościową odzież sportową – nie tylko ze względu na komfort, ale też trwałość materiałów i bezpieczeństwo użytkowania. Wybierając sklep, sprawdź, czy ma ugruntowaną pozycję na rynku, czy cieszy się dobrymi opiniami wśród użytkowników i czy produkcja odbywa się w Polsce.

Możesz zdecydować się na osobiste odwiedzenie salonu firmowego albo na skorzystanie z wygodnych zakupów, jakie zapewnia [sklep sportowy online](#) Attiq.