



## Kobiórzanie w świecie - Roksana Gaj

2022-12-21 10:36:33

Badania pokazują, że bieganie wzmacnia serce, poprawia krążenie, eliminuje uciążliwe dolegliwości, a nawet poprawia zdolności umysłowe, które z wiekiem naturalnie słabną. Regularne bieganie wspomaga również wytwarzanie hormonu wzrostu, który ma właściwości odmładzające.

A co zmobilizowało Roksanę Gaj do biegów? Już od najmłodszych lat lubiła wszelkie sporty - pływanie, jazda na łyżwach, nartach, rolkach czy rowerze. A gdy w wyniku pandemii zamknięto szkoły wprowadzając nauczanie zdalne brakowało jej aktywności i zajęć wychowania fizycznego - w tym koszykówki. Postawiła jednak na biegi zapisując się do sekcji Lekkoatletyki w Tychach, gdzie trenuje pod okiem Józefa Gawliny.

Czy było warto? - tydzień temu została powołana do reprezentacji Kadry Narodowej B!

Wyniki osiągnięte przez Roksanę robią wrażenie. Jeden z nich - osiągnięty w Arenie LA w Gliwicach # 10000000 000 jest na dziś drugim wynikiem w Polsce w ww. kategorii. O ogromnym talencie dziewczyny świadczą też inne sukcesy. W ostatnich tygodniach ukończyła m.in. bieg Grand Prix Tychy na 10 km w czasie 40 min. 7 sek. i był to najlepszy wynik w kategorii kobiet. Brała udział także w Mistrzostwach Śląska w Biegach Przetajowych w Bytomiu na dystansie 2 km, na których zajęła 1 miejsce pokonując m.in. mistrzynię Polski. Zdobyła złoty medal pokonując ten dystans w czasie 7min. 21sek

Pierwsza dama polskiej lekkoatletyki Irena Szewińska miała w swoim dorobku 7 medali olimpijskich, 10 mistrzostw Europy i 24 medale mistrzostw polski. Dziś serca polskich kibiców podbija Joanna Józwiak. Jest także Ewa Swoboda - sprinterka, która już teraz bez kompleksów staje do walki z seniorkami. Trzymamy kciuki i z niecierpliwością czekamy na naszą Roksanę Gaj.

Dziękujemy za odwiedziny i zapraszamy ponownie

[bezpośredni link do strony www](#)