

«Я бегом наслаждаюсь!»



Дайджест



**«Хочешь быть сильным – бегай,
хочешь быть красивым – бегай,
хочешь быть умным – бегай!».**

Бегать умеют практически все, а бегать так, чтобы бег приносил пользу – далеко не каждый. «При осознанном подходе к любому действию мудрый человек извлечет только пользу, глупый – наломает дров. Если в процесс бега включать работу с эмоциями, сознанием, то польза от него будет в разы больше, чем при обычном действии. И не важно, когда совершается бег – утром или вечером. Важно, как совершается бег – с включением сознания и эмоций или без включения. Нам от бега нужна только польза. **Бег – великий инструмент здоровья!».**

Надеемся, что информация, содержащаяся в дайджесте «Я бегом наслаждаюсь!» будет полезна всем, кто принял решение начать бегать. Бегайте на здоровье!

Какая польза от бега?

- ❖ Во время бега задействуются практически все мышцы нашего организма. Во время хорошей пробежки они ещё и тренируются. Здоровые мышцы – здоровые суставы.
- ❖ Во время бега происходит очищение организма. Выделяется пот, а вместе с ним и всякая гадость покидает наш организм.
- ❖ Тренировка сердечно-сосудистой системы. Тренируется сердце, улучшается кровообращение, а следовательно, и снабжение органов кислородом.
- ❖ Бег помогает бороться с депрессиями. После хорошей пробежки (а если пробежка очень хорошая, то уже и во время неё) в организме выделяется гормон счастья.
- ❖ Бег благотворно влияет на иммунную систему, центральную нервную систему.
- ❖ Бег способствует закаливанию, если совершать пробежки на свежем воздухе.
- ❖ В конце концов, бег развивает личные качества, такие как самоконтроль, целеустремлённость, сила воли. У физически тренированных людей выше самооценка.

Ну, вроде с пользой более-менее разобрались. Список можно продолжать ещё долго, но, в принципе, всё понятно. Теперь, если появилось желание оздоровить себя, возникает вопрос: «Как начать бегать?». Ответ: «Легко!». Задайте себе вопрос, что мешает Вам завтра уделить 20 минут своего времени своему же здоровью, и приступить к первой тренировке? Если Вы назовёте хотя бы три весомых причины, реальных причины, то дальше можете не читать.

Что нужно для того, чтобы начать бегать?

1. Желание.

2. **Уверенность в себе.** Потому как это не на неделю, месяц или до зимы, бегать придётся круглый год, до конца жизни и в любую погоду. Иначе можно даже не начинать.

3. **Физическая форма.** Если врач сказал, что нагрузки противопоказаны, значит, лучше не рисковать.

4. **Спортивная форма. Беговые кроссовки – обязательно.** Хорошая спортивная обувь с мягкой подошвой предохранит Ваши суставы от ударных нагрузок, а также будет хорошим психологическим стимулом.

5. **Нужно выбрать место, где Вы будете бегать.** Лучше, если это будет парк или стадион. Бегать можно и вокруг дома, но удовольствия от этого будет меньше. Ещё можно бегать непосредственно дома, главное, чтобы Ваши родные были не против. Между прочим, один американец разработал и издал методичку про то, как бегать вокруг кухонного стола.

6. **Выбрать маршрут,** изучить его, для этого пройти его пешком и убедиться, что нигде на маршруте Вас не подстерегает опасность.

7. Нужно обязательно **составить график пробежек.** Решить, по каким дням будут пробежки: ежедневно (утром или вечером), или два-три раза в неделю. Новичкам лучше начать с ежедневных утренних пробежек. Пробежки должны проходить в среднем темпе и длиться от 1 до 20 минут (в зависимости от физической подготовленности). Например, если подготовка совсем никуда, то начинать с пробежек дома на месте от одной минуты, и каждую неделю стараться увеличивать время на 1 минуту.

Полезные советы:

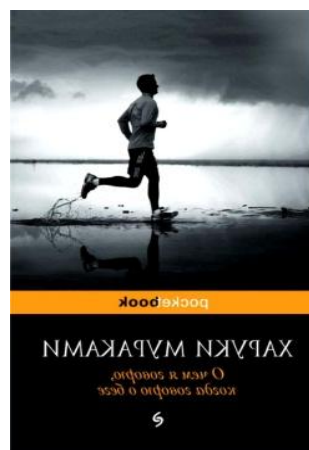
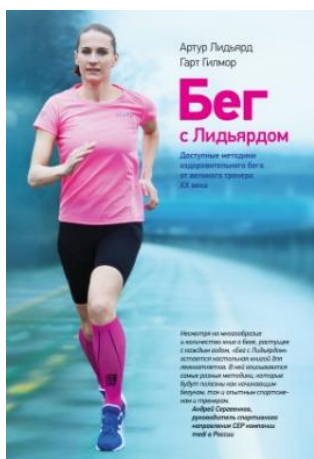
- ✓ *Начинайте бег в невысоком темпе, постепенно наращивая его.*
- ✓ *Поменьше лишних движений. Во время пробежек люди часто совершают много лишних движений. Лишние шажки перегружают организм. Небольшой наклон корпуса вперёд переносит центр тяжести, что помогает избежать лишних движений.*
- ✓ *Бежать нужно прямо, не подпрыгивая вверх-вниз.*
- ✓ *Ступни необходимо ставить мягко, без резких ударов на пятки. От ударов могут пострадать суставы.*

- ✓ *Поменьше сцепления с землёй. Это не прогулка, это – бег. Поставив ногу на землю, нужно как можно скорее её от земли оторвать.*
- ✓ *Во время бега дышать нужно носом. Если во время бега человек начинает дышать ртом, значит, организм перегружается – не хватает кислорода.*
- ✓ *Бегать нужно систематически, иначе не будет пользы.*
- ✓ *Для восстановления водного баланса в организме после пробежки рекомендуется выпить кружечку, а можно и больше, обычной воды комнатной температуры.*
- ✓ *После прохождения задуманной дистанции ни в коем случае не останавливайтесь. Походите, пока не восстановится пульс.*
- ✓ *После пробежки, особенно после хорошей, на следующий, а также на второй и третий день могут болеть мышцы – любые мышцы. Во время бега задействуются практически все мышцы нашего тела, и такая боль говорит о нетренированности организма. Ломота голени говорит о слабости икроножных мышц. Боль в мышцах происходит из-за того, что из них выходит молочная кислота. Со временем всё пройдёт.*

Главное – не сдаваться! Помните, что польза будет только при постоянных тренировках, при этом нагрузки необходимо периодически увеличивать. Вы сами почувствуете, когда нужно увеличить нагрузку. Удачи!

Источник: © Shkolazhizni.ru

Советуем прочитать:



Отв. за выпуск: С.Ю. Гладких
Сост.: И.А. Сазонова