

ММБУК «Верецагинская центральная районная библиотека»

Информационно-библиографический отдел

Советы из Интернета

Бегай на здоровье!



Дайджест

Верецагино 2013



*«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. Пусть дайджест «Бегай на здоровье» научит Вас бегать правильно.

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:

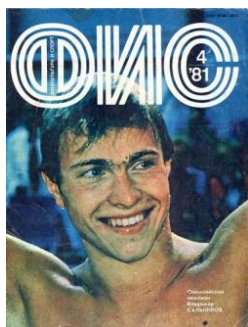
- ✓ *Начинайте бег в невысоком темпе, постепенно наращивая его (конечно, если Вы не бежите на скорость - тогда перед началом нужно очень хорошо размяться).*
- ✓ *Поменьше лишних движений. Во время пробежек люди часто совершают много лишних движений. Лишние шажки перегружают организм. Небольшой наклон 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, а если ещё и рожки начинает страшные корчить, значит, пора закругляться.*
- ✓ *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:



Троицкая, С.

Движение мешает худеть?

// Здоровье. - 2007. - №6. с. 42-43.

Самохина, Н.

Зима: позаботьтесь об иммунитете

// Будь здоров. - 2006. - № 1. с. 6-12.



Мильнер, Е.

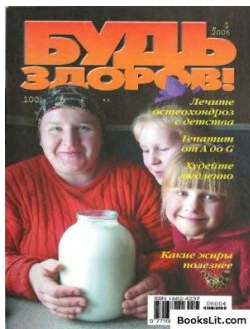
Оздоровительная тренировка: мифы и реальность

// Физкультура и спорт. - 2010. - №2. - С.26 - 27.

Мильнер, Е.

Босиком или в кроссовках?

// Физкультура и спорт. - 2010. - №5. - С. 12 - 13.



Чирков, А.

Хочешь быть здоровым - бегай!

// Физкультура и спорт. - 2010. - №4. - С. 12.

Колосков, А.

Бег вместо шунтирования

// Физкультура и спорт. - 2010. - № 6. - С.1.

Отв. за выпуск: С.Ю. Гладких

Сост.: И.А. Сазонова

Оформление: Г.Н. Балуева