

Полезьа бега

Бег – самый простой способ укрепить тело и провести время с пользой.

Бег – это упражнение для большого количества мышц. Во время бега работают не только ноги и ягодицы, но и живот и спина.

Начав бегать, вы станете выносливее, будете меньше уставать. Бег поможет сохранить здоровье сердца, развить лёгкие. Плюс вы сможете достаточно быстро сбросить лишний вес. Кроме того, бег способствует выработке эндорфинов. То есть, бегая, вы станете счастливее.

Бегать можно где угодно. Но лучше отдать предпочтение не асфальту, а земле: это поможет уменьшить нагрузку на суставы. Вам идеально подойдут стадионы, парки и грунтовые дорожки. Старайтесь разнообразить свой маршрут. Время от времени меняйте направление движения и забегайте в ранее неизвестные уголки.

Бегать можно в любое время, но от пробежки до сна должно пройти не менее двух часов. Оздоровительный бег не требует специального снаряжения. Достаточно подобрать удобные кроссовки и одежду.

Вот несколько простых советов, которые помогут вам бегать правильно:

1. Бег должен доставлять удовольствие. Поэтому, если вы устали, перейдите на быстрый шаг, однако старайтесь не останавливаться. Если двигаться надоело, прекращайте.
2. Начинать нужно с лёгкой разминки. Довольно быстро пройдите несколько десятков метров, помашите руками, попрыгайте.
3. Идеальный бег – это ровные плавные движения в среднем темпе.
4. Старайтесь не прыгать: движения должны быть направлены по горизонтали, а не по вертикали.
5. Самое важное – это дыхание. Вдох нужно делать носом, а выдох – ртом. Когда вы быстро дышите только ртом, организм думает, что что-то не так, и сразу переводит вас в режим «Я задыхаюсь». Сначала будет казаться, что вам тяжело, однако вы быстро привыкнете дышать правильно. Как только организм будет просить подключить ко входу рот, снижайте темп, но не останавливайтесь.
6. Не отвлекаясь на других: у каждого бегуна своего ритм, догонять кого-то глупо.
7. Начиная бегать, не гонитесь за скоростью или расстоянием. Ваша задача – приучить тело к нагрузкам и дать себе возможность подвигаться.
8. Кто-то предпочитает бегать в компании, однако начинать лучше в одиночестве. У каждого свои возможности, вы можете не выдержать навязанного вам темпа.
9. Ритмичная музыка поможет вам.
10. На последних 30–50 метрах нужно ускориться – для того, чтобы ваши мышцы быстрее привыкали к нагрузкам.

Очень скоро вы заметите, что бег больше не доставляет вам неудобств и даже, наоборот, начинает приносить удовольствие и радость. Вы будете хотеть бегать. Вот с этого момента оздоровительный бег прочно войдёт в вашу жизнь.