



# польза бега

**Бег** - это самый доступный из всех видов занятий физкультурой. Он не требует специально оборудованных залов или площадок, а также не требует специальной подготовки или навыков. Все, что требует бег - это близлежащий парк и удобная спортивная обувь.

Тяжело найти оздоровительную процедуру проще, чем бег. За простотой скрывается огромный потенциал, способный решить разнообразные проблемы, начиная от нормализации давления и заканчивая улучшением состояния суставов. Преимущество бега заключается в том, что режим занятий можно подобрать практически для любого человека.

## **Бег:**

- заставляет работать все основные группы мышц тела и возмещает недостающие энергозатраты;
- укрепляет систему кровообращения, что является отлично профилактикой заболеваний сердца;

- меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к отсутствию кислородного голодания и снижению риска возникновения рака;
- стимулирует обмен веществ;
- стимулирует выделение специальных веществ (эндорфинов), которые поднимают настроение и улучшают работу нервной системы;
- нормализует работу пищеварительной системы;
- избавляет от бессонницы, стойко снижает артериальное давление, замедляет процессы старения в организме, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность;
- к перестройке костей, что ведет к снижению травм у человека в обычной жизни.

**Перед тем как начать тренировки, необходимо проконсультироваться с врачом. Особенно, если есть хронические заболевания.**



# польза бега

**Бег** - это самый доступный из всех видов занятий физкультурой. Он не требует специально оборудованных залов или площадок, а также не требует специальной подготовки или навыков. Все, что требует бег - это близлежащий парк и удобная спортивная обувь.

Тяжело найти оздоровительную процедуру проще, чем бег. За простотой скрывается огромный потенциал, способный решить разнообразные проблемы, начиная от нормализации давления и заканчивая улучшением состояния суставов. Преимущество бега заключается в том, что режим занятий можно подобрать практически для любого челове-

ка.

## **Бег:**

- заставляет работать все основные группы мышц тела и возмещает недостающие энергозатраты;
- укрепляет систему кровообращения, что является

- отлично профилактикой заболеваний сердца;
- меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к отсутствию кислородного голодания и снижению риска возникновения рака;
- стимулирует обмен веществ;
- стимулирует выделение специальных веществ (эндорфинов), которые поднимают настроение и улучшают работу нервной системы;
- нормализует работу пищеварительной системы;
- избавляет от бессонницы, стойко снижает артериальное давление, замедляет процессы старения в организме, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность;
- к перестройке костей, что ведет к снижению травм у человека в обычной жизни.

**Перед тем как начать тренировки, необходимо проконсультироваться с врачом. Особенно, если есть хронические заболевания.**



Могилев 2018г.

Тираж 200 экземпляров