

Что нужно знать о беге? Становимся красивее, здоровее и... умнее!

Один из самых доступных, простых и эффективных способов поддержать организм в тонусе, а фигуру в форме – бег. Отличная аэробная нагрузка и мышцы укрепит, и лишний жир сожжет, и целлюлит предотвратит, и сердце оздоровит, и с депрессией справится. Кроме того, как считают ученые, бег положительно влияет и на умственные способности человека.

Кроме вышеперечисленного, во время бега меняется кислородный и биохимический состав крови, что снижает риск возникновения онкологических проблем. Бег – отличная профилактика заболеваний сердца и стимулятор обмена веществ, лекарство от головных болей и бессонницы. Бег замедляет процессы старения в организме, повышает выносливость и работоспособность.

Мне бег нравится, в первую очередь, тем, что он дает эффект при минимальных материальных затратах. Чтобы начать бегать, нужны всего лишь кроссовки и желание.

Еще одна причина, по которой я записалась в любители джоггинга (так в фитнесе называют легкий оздоровительный бег), – состояние, схожее с медитацией. Когда находишь свой ритм дыхания, свой темп, свою амплитуду движения, ты уже не контролируешь процесс, а растворяешься в нем. Появляется внутренняя точка опоры. Ты расслаблен, исчезают мысли и напряжение. А кто-то, наоборот, во время бега обдумывает волнующие их вопросы. Я же предпочитаю отключаться. Слушать дыхание и чувствовать, как каждый шаг меня освобождает.

Вот несколько фактов, которые необходимо учитывать любителям джоггинга.

Первое – не переусердствуйте

Чаще всего бегать начинают, чтобы похудеть. И, конечно, хочется получить результат побыстрее. Первые дни оптимистично настроенный бегун дает себе большую нагрузку. Но обратнорпропорционально медленно нарастающей мышечной боли уменьшается энтузиазм. И вот прошла всего неделя, а желания вставать утром на пробежку уже нет.

Что нужно знать о беге

Автор: admin

02.09.2014 21:24 -

Начинающим лучше чередовать бег и ходьбу: минуту пробежали, минуту походили. Кстати, ходьба считается не менее полезным делом. А в некоторых случаях, когда бег противопоказан, ходьба – самое то. Помните, что эффективная ходьба должна ежедневно занимать не меньше получаса-часа вашего времени.

Второе: в первый месяц объемы и вес тела увеличиваются

Так же, как и аппетит. Не стоит удивляться: организм приспосабливается к новым условиям, в которых вы начинаете тратить больше энергии. По поводу объемов и веса тоже переживать не стоит – через месяц мышцы придут в норму. При этом в процентном соотношении мышечной ткани в организме станет больше, чем жировой. Собственно, именно поэтому и увеличивается вес.

Лучше не бросать тренировки в течение первого месяца. Это пожелание касается не только тех, кто решил начать бегать, но и всех, кто решил начать заниматься фитнесом. Прекращение тренировок ни к чему хорошему не приведет: организм только перестроился на другой тип питания, а вы вдруг резко уменьшите расход энергии.

Третье – время тренировки: индивидуально

Есть универсальное правило – что бы вы ни делали, делайте это с удовольствием. То же относится и к бегу. Выберите для себя периодичность, которая нравится вам: ежедневно либо два раза в неделю. Главное – выдерживать это ритм. Если иногда не впишитесь в график, примите этот факт и продолжайте бегать без морального давления на себя.

Оптимальным для здоровья считается бег в равномерном темпе в течение 30-60 минут 2-3 раза в неделю. Новички могут начать с 15-20 минут и постепенно увеличивать это время. Организм должен успевать восстановиться.

Четвертое – следите за пульсом

В зависимости от возраста и веса тела, пульс должен составлять от 120 до 150 ударов в минуту. Чем вы моложе и легче, тем пульс должен быть выше. Лучше проконсультироваться с врачом, а заодно и уточнить, нет ли противопоказаний.

И последнее – перед занятием бегом

обязательно разогрейте мышцы небольшой разминкой, а после бега сделайте упражнения на растяжку. Без этих процедур, которые многими несправедливо игнорируются, мышцы, выражаясь фитнес-сленгом, «забьются» и потеряют гибкость, а вы вместо легкости и свободы получите зажатость.

Что нужно знать о беге

Автор: admin

02.09.2014 21:24 -

Автор - **Наталья Камбур**

[Источник](#)