

*“Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.”*

*Генри Торо, амер. писатель XIX века.*

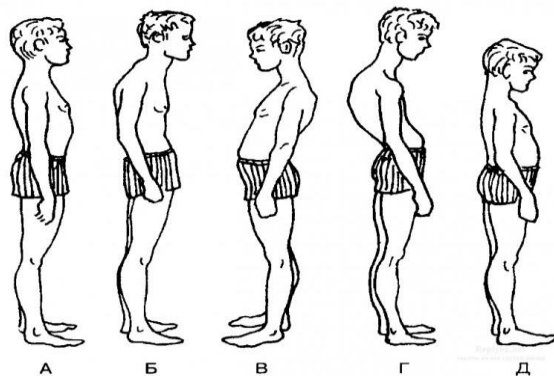
На улице весна! Пора обновления, начала новой жизни, расцвета, красоты. Молодость всегда ассоциируется с красотой. Но даже молодым надо помнить, что красота-это прежде всего здоровье.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Характерная черта нашего времени, болезнь века – недостаточная двигательная активность человека. Развитие личного и общественного транспорта, рост материального благосостояния привели к тому, что большая часть населения не получает необходимой дозы движений.

Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений.

**Друзья, предлагаю самый доступный способ поддержания красоты и здоровья – оздоровительный бег!**



Научно доказано, что бег помогает предотвратить ожирение, диабет 2 типа, болезни сердца, высокое кровяное давление, инсульт, некоторые виды рака, а также сдерживает развитие и проявление других опасных заболеваний.

Более того, ученые обнаружили – бег поднимает настроение!

Во время занятий бегом сжигаются лишние калории!

Для занятий вам нужны удобные, легкие кроссовки и самая простая одежда, не стесняющая движений.

Начинать бегать лучше вдвоем или втроем. Так веселее и интереснее!  
Бегать лучше по ровной трассе, в качестве которой может быть использована

дорожка стадиона, грунтовые дорожки в лесу, парке, а также асфальтированные дорожки.

Мастер спорта по лёгкой атлетике Артём Куфтырев советует во время первых пробежек чередовать бег с ходьбой. Ставьте таймер и бегите 3



минуты, затем переходите на шаг в течение следующих 2 минут — это одна серия. Всего их нужно сделать шесть. Это займёт 30 минут времени. Затем продолжительность бега можно увеличивать. Дыхание произвольное.

Практический опыт показывает, что примерно весь первый год регулярных тренировок бывает сопряжен с достаточно большими волевыми усилиями, связанными не столько с преодолением усталости, сколько с необходимостью регулярно преодолевать себя.

Главное — как можно быстрее почувствовать радость от самого процесса бега!

Еще несколько советов для начинающих:

- не есть в течение двух часов до занятий, но и натощак тоже не бегать;
- новичкам рекомендуется бегать тем видом, который начинается с пятки;
- не бегать каждый день. Хотя бы один – два раза в неделю давать мышцам отдых;
- в холодную погоду и после травмы использовать голеностопные и коленные фиксаторы.



Оздоровительным бегом, по самым скромным подсчетам, занимаются более 100 млн. человек планеты Земля!

**Присоединяйтесь!**

Внимание: в беге, как и в других физических занятиях, есть противопоказания. Перед тем как начать тренировки, лучше проконсультироваться с врачом. Особенно – если есть хронические заболевания.

Карпов А.Б., преподаватель физической культуры.

