Бег для начинающих.

Бег ‒ один из самых популярных видов спорта, он входит в программу Олимпийских игр. Однако бегом занимаются не только профессионалы, но и любители, которые хотят привести себя в форму и укрепить здоровье.

Благодаря бегу у человека улучшается общее самочувствие, и показатели здоровья приходят в норму. Если вам тяжело просыпаться по утрам, то пробежка может помочь вам сделать этот процесс легче и приятней, ведь с помощью утренней пробежки весь организм просыпается и получает заряд положительной энергии на весь день. Если вы хотите похудеть, то занятия бегом ‒ отличный способ, так как при этом ускоряется процесс метаболизма, что способствует более эффективному похуданию. С помощью регулярных пробежек на свежем воздухе можно повысить выносливость и работоспособность. Благодаря этому вы будете меньше уставать на работе или учебе, а физическая активность обеспечит здоровый и крепкий сон.

Польза бега заключается не только в укреплении здоровья, но и в улучшении настроения. Одним из преимуществ бега является то, что он может помочь отказаться от сладкого: при занятиях вырабатывается гормон счастья дофамин, как и после съеденной конфеты или шоколадки.

Занятия бегом также помогают повысить самооценку: у вас появляется чувство собственного достоинства, вы начинаете гордиться собой, тем, что вы не поленились и достигли поставленной цели, а это очень мотивирует к свершениям по отношению к другим жизненно важным целям.

Начинающим советуют бегать в компании единомышленников, то есть с такими же людьми, которые только начали бегать. Это является дополнительной мотивацией. Если бегать в одиночестве, то могут возникать нехорошие мысли: «А сегодня можно пропустить». И так может продолжаться очень долго, что приведет к прекращению тренировок. А когда вас ждет друг, то вы уже не можете позволить дать слабину, так как тем самым испортите свою репутацию и, возможно, упадете в глазах товарища. Во-первых, многие люди так бы и не начали бегать, если бы их товарищ однажды не пригласил на пробежку. Во-вторых, это дополнительный стимул: в первый день пробежки выясняется, что темп товарища немного выше, чем ваш, и вам, соответственно, не хочется отставать от него. Сначала вам придется потерпеть, где-то бежать через силу, но приблизительно через неделю мышцы привыкнут, и вы не заметите, что бежите в одном темпе, не напрягаясь.

Многие люди занимаются бегом, но ведь каждый был когда-то начинающим в этом виде спорта. И чтобы занятия бегом давали желаемый результат и пользу, следует придерживаться правил. Прежде чем начать бегать, нужно подготовить организм и тщательно размять каждую мышцу, иначе бег не пойдет на пользу, а в худшем случае вы можете травмироваться. Также обязательно подобрать удобную обувь и одежду, потому что это играет важную роль при тренировках. Немаловажный фактор, который может повлиять на результативность занятий, ‒ это правильно выбранная местность или площадка, где вы собираетесь бегать. Следует выбирать специально предназначенные для бега площадки или же хорошо вам известные лесные тропы, от бега по городским улицам лучше отказаться, потому что в городе очень много машин, которые загрязняют воздух, тем самым нанося вред вашим легким.

Бег на свежем воздухе очень полезен. Пробежка в парках, скверах и лесопосадках оказывает хорошее влияние на организм. Свежий воздух очищает легкие, насыщает кровь кислородом, а красивые пейзажи способствуют улучшению настроения. Занятия бегом на свежем воздухе помогают отвлечься от проблем, преодолеть стресс и депрессию.

В заключение хотелось бы сказать: занимайтесь бегом ‒ и будете здоровы!