Бег – не только сжигает жиры и способствует похудению, но и помогает снять стресс, улучшить настроение, развивает память и снижает риск возникновения депрессии. Это самое анатомичное упражнение, ведь еще наши древние предки бегали, поэтому именно бег оказывает сильное воздействие на весь организм человека.

1. Первый вопрос, который возникает у человека – а можно ли бегать каждый день?

Если вы никогда раньше не занимались бегом и спортом, то необходимо начинать не с часовой тренировки. Будет достаточно побегать 10–30 минут, чтобы организм привыкал постепенно, вы не получили травмы и не навредили себе. Важно отменить, что бегать нужно правильно – спину нужно держать прямо, не сутулиться, чтобы ваше дыхание не сбивалось и не было отдышки. Не выносите ногу слишком далеко вперед, ваши ноги должны двигаться «под вами».

Если вы будете бегать каждый день трусцой, ваш пульс не будет превышать 120 ударов в минуту, то это будет замечательной профилактикой сердечно – сосудистых заболеваний. Легкий бег не приведет вас к перетренированности. Любая нагрузка на организм – легкий стресс, но это очень хорошо, ведь вы мобилизуетесь и адаптируетесь к новым изменениям. Пожалуйста, не злоупотребляйте быстрым бегом, ведь вы не собираетесь выступать на соревнованиях. Побочные эффекты – болезненные ощущения в коленях и огромная нагрузка на сердце, которые не принесут пользу вашему здоровью.

1. Самые первые изменения в вашем организме – выброс эндорфинов.

Человек начинает испытывать радость и удовольствие от занятий спортом. В голову приходят интересные идеи и мысли, ведь во время бега вы находитесь наедине с самим собой, есть время поразмышлять, возможно, придет решение насущной проблемы. Люди начинают бегать и думают, что сожгли калории, значит, можно и что-то вкусненькое съесть. Но на самом деле, после тренировок совсем не хочется кушать. После пробежки не появляется желание съесть целую шоколадку, наоборот хочется только легкий завтрак и выпить стакан воды.

1. Важным изменением является - укрепление иммунитета и улучшение сна.

Происходит повышение когнитивных способностей и увеличение работоспособности. Регулярные занятия легким бегом снижают давление. Если у вас каждый день давление было 140 на 110, то через месяц тренировок давление может понизиться до 130.

1. Нельзя не упомянуть о похудении.

Действительно, занятия бегом помогают сбросить лишние килограммы, убрать лишние сантиметры на талии и бедрах. Заметите изменения в фигуре не только вы, но и окружающие люди. Тело становиться более подтянутым и крепким. Многие не знают, что бег оказывает влияние на кожу человека – она становиться упругой и обретает здоровый цвет. Физические нагрузки увеличивают продолжительность жизни и качество жизни в целом. Занятия бегом будут увеличивать жизненный объем легких.

Если вы проведете эксперимент – будете бегать две недели подряд и пропустите одно занятие, то вы заметите чувство неудовлетворения, желание заполнить это время чем-то, что не принесет вам пользу. Организм будет требовать снова получить дозу эндорфина, вы поймете, что вам не хватает физической нагрузки, возможно почувствуете сонливость или вялое состояние.

Важно отметить, что занятия бегом без правильного питания и сна (6-8 часов в день) будут приносить результат, но не в полном объеме. Вы получите положительные изменения, но на это будет требоваться гораздо больше времени.