**Бег трусцой ради жизни**

Сегодня бег трусцой стал элементом повседневной жизни миллионов людей на нашей планете. Как таковой зародилась эта культура бега в 1961 году когда группа новозеландцев собралась в парке Окленда послушать лекцию Артура Лидьярда и сделать с ним первую пробежку. По истине удивительна скорость с которой бег трусцой или джоггинг получил признание во всем мире.

Причины по которым бег трусцой не теряет популярности, а наоборот ее наращивает на протяжении уже десятилетий, в то время как быстро сменяются модные веяния , немного, но они очевидны. Даже скептики вынуждены признать, что под влиянием джоггинга люди становятся здоровее и счастливее, при этом прилагая к этому минимум нагрузок.

Бег трусцой является одной из самой доступной разновидностью активного отдыха. Все что нужно - это пара удобной спортивной обуви и любая легкая удобная одежда. Бегом трусцой заниматься можно группой или в одиночку, в солнечную и ненастную погоду. Бег помогает человеку лучше себя чувствовать, быть бодрее и получать удовольствие от жизни, ощущая все ее прелести. Руководители и простые служащие, студенты и продавцы, многодетные матери и пожилые люди – все занимаются джоггингом ради радости жизни.

Сам Артур Лидьярд, гуру джоггинга, излагает философию того зачем необходим бег трусцой, если вы не бегаете; как заниматься эффективнее если вы уже бегаете; как остановить дегенеративные процессы, необязательно сопутствовующие старости. Это основополагающие направления его концепции которые не изменились на протяжении десятилетий. Зато изменилось подобно вспышке эпидемии количество поклонников джоггинга во всем мире.

В первую очередь бег трусцой важен для сердца. Когда вы бегаете, все начинается и заканчивается им. Остальные позитивные сдвиги являются лишь вспомогательными. Легкая аэробная нагрузка способствует четкой работе сердца, снабжая остальные органы обогащенной кислородом кровью.

Принцип работы сердца довольно простой и сопоставим с системой отопления, получая из тканей лишенную кислородом и передавая из легких обогащенную кислородом кровь.

Эта такая же как и другие мышцы вашего тела. Некоторые усиленно трудятся чтобы увеличить объемы мускулатуры, в то время как размер сердца у них мал. Во время же бега трусцой, сердце тренируется вместе с вами, таким образом достигается гармония во всем вашем теле, не лишайте себя этого удовольствия и счастья.

**Продолжение следует**