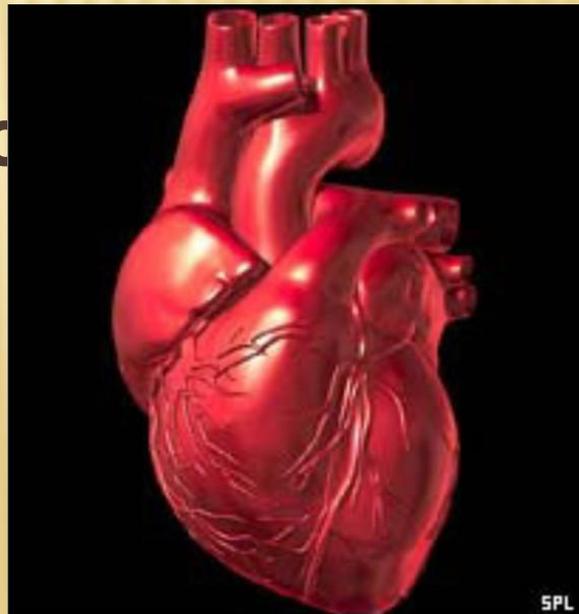


9 причин начать бегать



1.

- Бег повышает возможности сердца и сосудов,
- происходит тренировка непосредственно самой сердечной мышцы.
- сердце становится крепче, с



2.



- **Повышается кислородная ёмкость крови.**
- **Тренированное сердце за один цикл прогоняет гораздо больший объём крови, чем не тренированное.**
- **Увеличился кровоток - увеличился и кислородный обмен.**
- **Ко всем тканям и органам поступает больше крови, обогащённой кислородом и питательными веществами.**

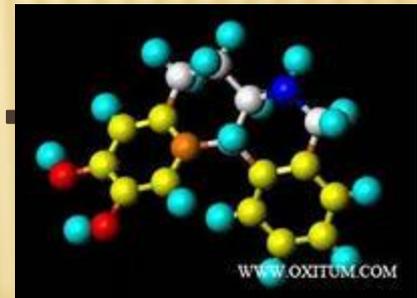
3.

- ❑ Отличное средство борьбы против нервного напряжения.
- ❑ Стресс и усталость накапливают в организме в течение дня продукты распада - это и есть причина усталости.
- ❑ Чтобы избавиться от усталости, нужно как следует попотеть, и бег отлично справляется с этой задачей.

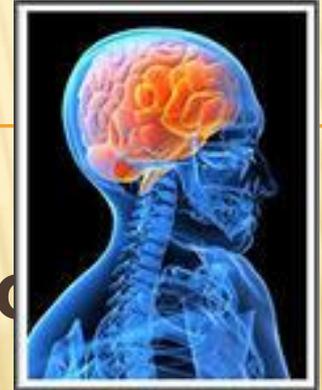


4.

- Во время продолжительной нагрузки в кровь выбрасывается особый гормон – эндорфин - "*гормон счастья*".
- Когда концентрация эндорфина в крови возрастает, человек испытывает лёгкое чувство эйфории.
- Депрессия улетучивается.



5.



- **Повышается умственная активность**
- **Кровь во время активной тренировки обильно насыщается кислородом,**
- **повышается обмен веществ,**
- **более активно функционирует центральная нервная система и мозг.**

6.



- Систематические занятия бегом способствуют повышению иммунитета, за счёт увеличения в крови эритроцитов и гемоглобина.
- В процессе беговых нагрузок снижается холестерин в крови,
- уменьшается чувство голода, улучшается моторика кишечника.
- В совокупности с улучшением обмена веществ всё это приводит к нормализации массы тела.

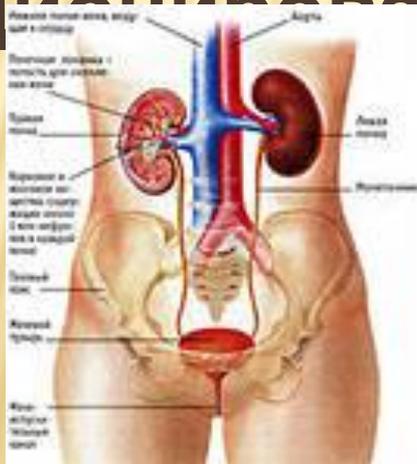
7.

- Бегать можно в любое время дня.
- Если бегать после трудового дня — вечером, то этим вы снимете напряжение, расслабитесь, подзарядитесь энергией, подавите излишний аппетит и заснете прекрасным сном.



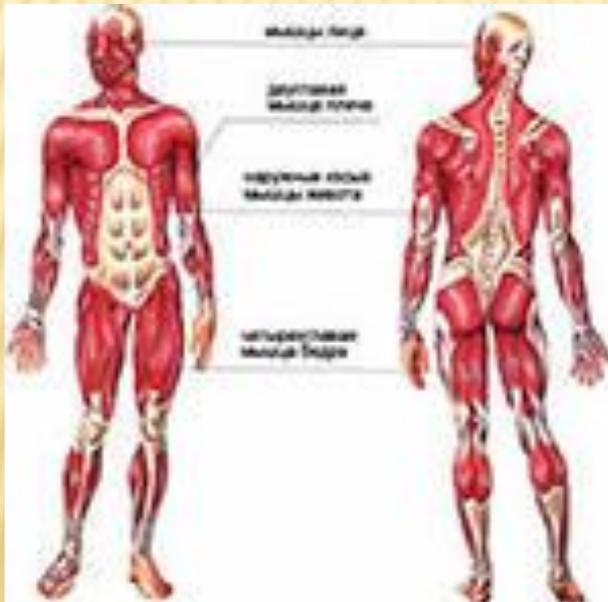
8.

- происходит частичная регенерация ткани печени.
- Происходит положительное влияние на почки: во время бега с них снимается нагрузка, что приводит к их лучшему функционированию.



9.

- ▣ Регулярные беговые нагрузки также оказывают положительное влияние на опорно-двигательный аппарат.



**Еще древние греки говорили
- "Если хочешь быть
сильным - бегай, хочешь
быть красивым - бегай,
хочешь быть умным - бегай".**

