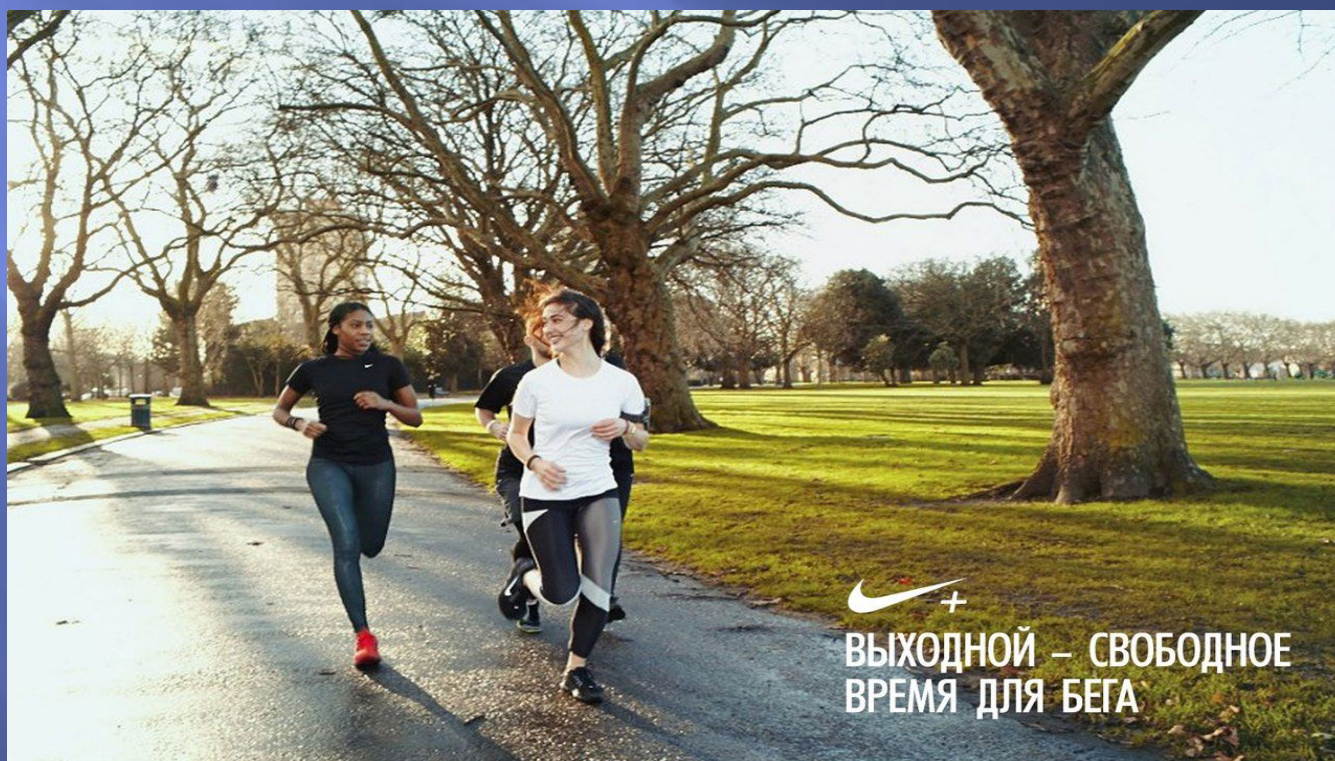


ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Влияние бега на сердечно-сосудистую систему



Во время бега работа сердца учащается, что существенно улучшает движение крови в организме. Нагружение мышц очищает мелкие сосуды, облегчает доступ свежей крови ко всем органам. Ускорение кровообращения повышает уровень обмена веществ организма и способствует его очищению. Во время занятий нужно следить за правильностью дыхания. Оно должно быть не слишком частым, вдыхать следует носом, выдыхать через рот. Благодаря этому повышается вентиляция лёгких, и увеличивается их объём. Когда организм привыкнет к нагрузкам, частота сердечных ритмов начнёт снижаться, и в соответствии с этим увеличится систолический объём сердца

Чем полезен бег для пищеварительной системы



В современном мире люди всё меньше и меньше двигаются. Это крайне негативно влияет на суставы и кости, разрушает их. Как укрепить кости. За каждодневными делами люди забывают о том, что не все группы мышц задействованы и нормально функционируют в течение дня. Некоторые мышцы не работают, из-за чего в них закупориваются капилляры, новая кровь перестаёт поступать к суставам, и они атрофируются. Разминка и растяжка, которую человек получает при беге, не только устраняет застойные явления, но и даёт толчок организму для роста новых клеток и тканей. То есть, фактически, бег – это тот самый сказочный источник молодости. Вкладывая большие деньги и покупая лекарства от старости, многие люди не замечают этого доступного и эффективного омолаживающего средства.

Влияние бега на опорно-двигательную систему



В современном мире люди всё меньше и меньше двигаются. Это крайне негативно влияет на суставы и кости, разрушает их. Как укрепить кости. За каждодневными делами люди забывают о том, что не все группы мышц задействованы и нормально функционируют в течение дня. Некоторые мышцы не работают, из-за чего в них закупориваются капилляры, новая кровь перестаёт поступать к суставам, и они атрофируются. Разминка и растяжка, которую человек получает при беге, не только устраняет застойные явления, но и даёт толчок организму для роста новых клеток и тканей. То есть, фактически, бег – это тот самый сказочный источник молодости. Вкладывая большие деньги и покупая лекарства от старости, многие люди не замечают этого доступного и эффективного омолаживающего средства. Вертикальные нагрузки оказывают хорошее влияние на позвоночник. Позвонки становятся более подвижными, получают полезные элементы, и со временем позвоночник становится надёжной,

Бег делает человека уверенным и счастливым



Спорт – это всегда проверка личности на прочность. Характер человека, который начал заниматься бегом, обязательно изменится в лучшую сторону. Постоянные занятия формируют силу воли и уверенность человека в себе. Людей, которые регулярно выходят на пробежки, отличает стойкость и упорство, ведь не каждый будет активно двигаться на улице, когда там бушует непогода. Такие люди легко преодолевают лень, неуверенность и боязни чего-либо, они готовы взяться за любое, даже самое сложное, дело. Учёные доказали, что бег делает человека уравновешенным и общительным. Но самое удивительное то, что благодаря нему в организме вырабатывается гормон удовольствия – эндорфин. Поэтому бегуны реже поддаются унынию, стрессам и депрессиям. Бег действует на сознание человека: пропадают комплексы, появляется позитивный взгляд на вещи и умиротворённость. Тело

Ну и конечно бег поможет похудеть



Общеизвестно, что бег полезен худеющим людям. Нагрузки на организм заставляют его заниматься поиском дополнительных источников энергии, а не найдя таковых, он берётся уничтожать излишки жира. Именно поэтому бег считается лучшим средством сбросить вес. За месяц активных пробежек можно потерять 2-3 килограмма. Польза бега неоспорима, он сказывается на всех системах человеческого организма и приносит моральное удовлетворение. Самое главное – заниматься с учётом особенностей своего организма и по подходящей системе.