

Родителям на заметку.

Нормы ГТО –
всей семьей!

Как правильно бегать



Для поддержания отличной физической формы, для отличного самочувствия и хорошего настроения, занятия бегом являются чуть ли не идеальным средством. Но во всем нужно соблюдать меру и ко всему подходить разумно, в особенности к физическим нагрузкам.

Противопоказания

Первым делом, вы должны знать, все ли в порядке с вашим организмом и здоровьем. Противопоказаниями могут быть проблемы с сердцем, сердечно-сосудистой системой в целом, опорно-двигательным аппаратом, повышенное давление. Перед тем, как приступить к тренировкам, посетите врача и пройдите необходимые обследования.

Как только вы будете полностью уверены в том, что физические нагрузки не смогут вам навредить, смело переходите к занятиям бегом.

Не стоит приступать к спортивным тренировкам с фанатизмом и начинать слишком быстро и интенсивно бегать. Для вашего организма это может оказаться стрессом. Входите плавно в этот процесс.

Как правильно бегать

Вполне достаточно для начала тренировок сочетать быстрый шаг и легкую пробежку, периодически их сменяя. Если вы какое-то время бежали, не стоит резко останавливаться. Перейдите на быстрый шаг, а затем на более медленный и только после этого остановитесь.

Прислушивайтесь к своему организму, к сердечному ритму. Старайтесь правильно дышать. При беге необходимо вдыхать воздух через нос, а выдохи делайте ртом.

Бег укрепит ваш иммунитет, мышцы, суставы, а также улучшит сердечную деятельность и кровеносные сосуды. Легкие будут работать в полную силу, вбирая в себя максимум кислорода. Бег благотворно влияет на нервную систему человека.

Занимайтесь бегом регулярно, постепенно увеличивая нагрузки и временной интервал. Для начала попробуйте заниматься хотя бы полчаса в день, но не перегружайте себя, после спортивных тренировок у вас еще должны оставаться силы. Вы должны чувствовать прилив энергии и бодрости. Вместе с этим ваше настроение будет позитивным весь дальнейший день.

Старайтесь держаться во время занятий подальше от шоссе, загрязненных мест и дорог. Для пробежек выбирайте только те места, в которых вы будете дышать свежим воздухом. От этого вы приобретете еще больше пользы. Наилучшим выбором будет лес или парк.

Если для бега вы выбрали утреннее время, то запомните, что всегда перед началом занятий необходимо подготовить организм чтобы не навредить ему. Как только вы проснетесь, обязательно начинайте свое утро с зарядки.