

image not found or type unknown



## **Полезно ли бегать по утрам?**

Однозначно, да! Главное, чтобы настрой был позитивным и бег приносит удовольствие. Чистый воздух насыщен кислородом, легкие открываются, становится легче дышать, происходит активное очищение легких, укрепляется иммунная система, увеличивается выносливость.

Сколько же времени нужно уделить этому процессу?

Перегружать организм не стоит, достаточно будет 30 минут 3-4 раза в неделю. Конечно, если организм может выдержать больше, то почему бы и нет. Все зависит от Вашего тонуса и общего физического состояния.

## **Как правильно бегать?**

Много и сильно – это не всегда здорово. Прекрасный результат дает бег трусцой, такие пробежки полезны для людей всех возрастных категорий. Такое спортивное занятие положительно воздействует на мозговую деятельность, улучшает умственные способности, укрепляет мускулатуру ног, помогает побороть депрессию.

## **Можно ли бегать каждое утро?**

Все зависит от желания и физической подготовки человека, важно правильно подготовить себя психологически, распланировать время, а не спешить потом галопом на работу или забыть позавтракать. Такие жертвы никому не нужны.

А вот пациентам с повышенным артериальным давлением лучше воздержаться от утренних пробежек, это определенный стресс после состояния спокойствия.

## **Как одеваться на пробежку?**

В теплый период нужно выбирать максимально открытые вещи, шорты, майки, а в качестве обуви – мокасины или кеды. Если утром прохладно, то можно накинуть на плечи ветровку.

В холодное время голову следует прикрывать шапкой, на руки надевать перчатки, делать пробежку в утепленных вещах, обуви.

### **Основные правила утренней пробежки:**

- 1) Четкий график, бегать нужно в одно и то же время, чтобы организм начал своевременно реагировать на изменения, перестраиваясь на нужное состояние.
- 2) Можно брать с собой плеер и слушать любимую музыку, которая поможет расслабиться, выбросить неприятные мысли с головы, обрести состояние покоя и удовлетворенности.
- 3) Обувь должна быть качественной, из натуральных материалов на амортизированной подошве.
- 4) Перед пробежкой было бы разумно провести разминку связок и суставов.
- 5) Бегать на носочках противопоказано. Шея, плечи и руки должны быть расслаблены, а спина – прямая.

Для меня бег по утрам это ступенька вверх к улучшению самого себя, своего организма, для каждого человека желательно бегать по утрам, если ему позволяет здоровье.