

Бег приносит организму человека огромную пользу:

- Во время бега задействуются практически все мышцы человеческого организма. Во время хорошей пробежки они ещё и тренируются. Здоровые мышцы – здоровые суставы;
- Во время бега происходит очищение организма. Выделяется пот, а вместе с ним и всякая гадость покидает организм;
- Тренировка сердечно-сосудистой системы. Тренируется сердце, улучшается кровообращение, а следовательно, и снабжение органов кислородом;
- Бег помогает бороться с депрессиями. После хорошей пробежки (а если пробежка очень хорошая, то уже и во время неё) в организме выделяется гормон счастья. Бег способен снимать стресс. Бегать по парку, слушая пение птиц, или вдоль дороги, провожая взглядом проезжающие мимо машины, — выбор обширен. В любом случае, хорошую пробежку можно сравнить с полетом. Она в буквальном смысле «проветривает голову», а тем, кто живёт в мегаполисе, это просто необходимо;
- Бег благотворно влияет на иммунную систему, центральную нервную систему;
- Бег способствует закаливанию, если совершать пробежки на свежем воздухе;
- Бег развивает личные качества, такие как самоконтроль, целеустремлённость, сила воли. У физически тренированных людей выше самооценка;
- Бег дает встряску всему организму — это лучшее средство от гипертонии, одышки, насморка. Он также помогает держать себя в тонусе, улучшает кровообращение. У него практически нет противопоказаний (кроме пониженного давления), даже людям с плоскостопием в правильной обуви можно бегать.

Как дышать во время бега?

1) Дышите ртом!

Не знаю, откуда взялось очень распространенное заблуждение, что во время бега надо дышать носом, но оно весьма распространено и очень вредно. Коротко можно сказать об этом так – во время бега поступление кислорода в ваш организм и так регулярно недостаточно, так что не стоит себя сажать на голодный кислородный паек носовым дыханием. Через нос вы не вдохнете достаточно воздуха даже для бега в сугубо аэробных зонах. Когда вы дышите через рот, носоглотка тоже включена в дыхание, так что вы полностью задействуете свои возможности погашения кислородного долга – основного врага бегуна. Дыхание через нос увеличивает нагрузку на сердце во время бега, задирая ЧСС. Нет ни одной причины, по которой бы стоило дышать носом во время бега, кроме мистически-эзотерических, но в них мы сейчас не будем погружаться.

2) Дышите как дышится!

Не надо считать шаги и соотносить с ними вдохи и выдохи. Все формулы типа – «вдох на 2 шага и выдох на 3» – не имеют под собой никакой основы, кроме веры в них распространителей этого сакрального знания. Все эти подсчеты лишь нарушают вашу связь со своим организмом, который куда более точно и своевременно скорректирует частоту и глубину дыхания, чем ваши сознательные усилия.

В научно-спортивной литературе существует много публикаций на тему «глубокого и поверхностного дыхания». Я сам пытался экспериментировать с произвольной регулировкой глубины дыхания, следуя новинкам спортивной науки. Ничего из этого хорошего не получилось.

Когда ты бежишь на такой скорости, что у тебя «горят легкие», а после бега болят глубинные дыхательные мышцы и ты сплевываешь кровь, потому что у тебя лопаются от напряжения капилляры в альвеолах, то дышишь так глубоко и так часто, как позволяет тебе готовность этих самых дыхательных мышц. И всех других, кстати! Мышцы пресса тоже задействованы в дыхании, а если у вас слаба спина и вы начинаете «падать вперед» на утомлении, то этим вы сильно уменьшаете свои дыхательные возможности.

Да и после длительного кросса без всяких сознательных усилий можно ощутить, что в твоих легких не осталось ни одного кубического миллиметра, куда бы не проник свежий воздух – ты прочистился до самого дна!