

# НАЧИНАЕМ БЕГАТЬ!



**Бег** – одно из лучших упражнений. И простое, получается у всех, и эффективное, и легко дозируется. Как любое циклическое монотонное движение прекрасно нормализует обмен веществ, в т.ч. гормональную систему.

Обычно начало занятий выглядит так. Вышли на улицу, размялись – и побежали. Вместе с ребенком, чуть быстрее, чем идет прохожий. Бежим и разговариваем. Как только дыхание начинает сбиваться – это вы сразу услышите по разговору ребенка – сбавляете темп, но продолжаете бежать. Постарайтесь, если получится, не перейти на шаг, а продолжайте бежать. Бежать медленно, медленнее, чем просто идти. Дыхание не восстанавливается? *На сегодня хватит.*

Иногда, в начале, занятие измеряется не 5-10 минутами, а 20 метрами. Сможете обежать вокруг дома – **хорошо**, полдома – тоже для начала годится. Побегаете месяц, но ежедневно – и вот уже пробежка в среднем темпе 10 минут – для вас с сыном – легкая разминка. Эта методика дозирования очень точная, позволяет определить не просто сегодняшнюю, а сиюминутную нагрузку.

Через 3-4-5 месяцев с методики «на грани разговора» переходим на временную дозировку. Мы считаем, что для профилактики и поддержания уровня здоровья достаточно 15 -20 минут ежедневно, в крайнем случае – через день. Учтите, что лучше 15 минут 3-4 раза в неделю, чем 1 час в воскресенье. Дело в том, что сердечно-сосудистая система «помнит» нагрузку дня 2-3, затем «память» исчезает и любая нагрузка воспринимается как впервые, т.е. нет эффекта тренировки. Именно поэтому, если бегать марафон раз в неделю, а остальные 6 дней лежать на диване, то можно действительно умереть на дорожке, т.к. способность переносить все возрастающие нагрузки не появляется.

Если же вы считаете, что у вас нет времени на бег, попробуйте такой вариант – ходите в садик и обратно домой пешком, но в быстром темпе 10 -15 минут.

Кстати, физическая нагрузка является одним из лучших средств лечения насморка. Многие спортсмены знают эту закономерность: начинается насморк – вышел на тренировку, хорошо поработал – и нос задышал.

Почти любой человек, понаблюдав за собой, может отметить, что пока ходит или работает физически – нос вроде дышит, сел или лег – дышать невозможно. Особенно ярко это бывает выражено у детей – пока бегают – вроде ничего, лег спать – и засвистел носом, а то и рот приходится открывать.

Можно сделать следующий вывод: для того, чтобы восстановить организм, улучшить обмен веществ, привести процессы жизнедеятельности в состояние полной саморегуляции (что и отличает здоровый организм от больного) необходима физическая нагрузка.

***Физическая нагрузка – это жизнь!***

Литература.

«Закаливание часто болеющих детей и взрослых» Куранов Г.В. г. Пермь. 1991.