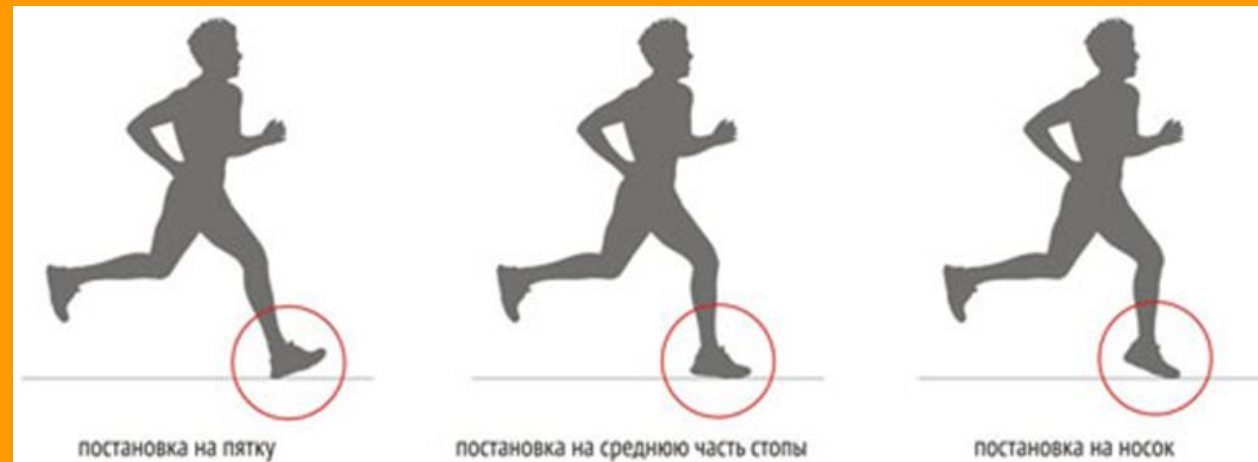


Виды бега и их влияние на здоровье человека

- Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых. Бег скрестным шагом. Выполнять захлест почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу.



- Бег на носках. Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, втакт шагам, высоко их не поднимать, можно поставить руки на пояс.



- Бег с высоким подниманием колен. Бегать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шагкороткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.

- Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу.



Влияние бега на организм

Все знают о том, что только постоянное движение является залогом стройности и хорошего самочувствия, поэтому необходимы постоянные тренировки нашего тела. Самым трудным шагом для большинства людей становится начало занятий, не каждый может заставить себя надеть утром кроссовки и побежать, более того, из-за регулярных занятий нужно будет полностью изменить собственный распорядок дня, подстраивая его под пробежки. Постоянные занятия бегом влияют на более активное сжигание жира, на изменение биохимического состава нашего тела. Влияние бега на здоровье положительное еще и по тому, что мускулатура начинает развиваться, а в легкие поступает большое количество кислорода. Регулярно занимаясь бегом, можно нормализовать уровень инсулина, что исключает возможность появления сахарного диабета



Спасибо за внимание.