

# Оздоровительный спринт



ВАЛЕРИЙ КОПТЯЕВ



# Спринт и здоровье



- При спринте активизируются гормоны, оказывающие регулирующее влияние на обмен веществ и физиологические функции организма!



# Гормоны - наше всё



- От их воздействия на организм зависит наше здоровье, психика, настроение.
- Нас в настоящий момент интересует воздействие на иммунную систему, на сопротивляемость организма воздействию неблагоприятных факторов.
- А так же на старение организма.



# Как воздействовать на гормональную систему?

- Нужен шок!
- Пограничное состояние. В древние времена это убегание от опасности или наоборот преследование животного.
- Это не угасло в нашем организме.
- Это можно индуцировать, воспроизводить с помощью физических воздействий. Напряженных, на пике возможностей.



# Мы предлагаем спринт. Бег на короткие дистанции.



pe0071034 [RF] © www.visualphotos.com



# Опыт тренировок



- Два с половиной года.
- Нас трое. Мужчины 66, 44 и женщина 42 года.
- **Дистанции:**  
от 30 до 250 м.
- В зависимости от тренированности организма.



# Личные изменения в организме



- Повышение анаэробной выносливости.
- Перестали болеть суставы.
- Стоял вопрос об операции одного из участников эксперимента (44 года). Занятия сняли эту проблему.
- Опушение почек (66). Поначалу очень сильные болевые ощущения. Теперь - нет.
- Очень важно: хорошее самочувствие, сон, желание продолжать.
- Рост мышечного корсета



# Спринт



- Минус заметили только один - снизилась аэробная выносливость - бег на длинные дистанции.
- Поэтому добавили 250 м.





# Спасибо за внимание!

