

На дорожку: пять причин заняться бегом

Внимание! Важное предупреждение: после прочтения этого текста отговорок, чтобы не зашнуровать кроссовки и не отправиться на вечернюю пробежку немедленно, больше не будет.

Будем честны с самого начала. Нет смысла приукрашивать бег: это всё-таки серьезная физическая нагрузка, решиться на которую часто не хватает желаний, времени, сил и мотивации. И все эти отговорки даже можно понять... Но! Мы всё-таки попробуем согнать вас с насиженного места.

1. Это заложено в нас природой

Начнем с элементарного. Бег — самый естественный и не «замутнённый» обстоятельствами вид физических упражнений. Основные движения мы знаем от рождения. Наглядный пример — дети, которые бегают без всякой подготовки и обучения. Спасибо эволюционным навыкам, которым уже несколько миллионов (!) лет. Если быть до конца откровенными, бегать суперпросто: есть отправная точка (пункт А) и конечная цель (пункт Б), между которыми открыта дорога (читай: безграничная свобода). Даже тем, чья спортивная мотивация стремится к нулю, заставить себя выйти на пробежку гораздо проще, чем собраться в фитнес-центр.

2. Лишний вес? Нет, не слышали

Возникновение большинства заболеваний напрямую связано с нашим образом жизни. Если быть точнее, сидячим образом жизни и, как следствие, избыточным весом. У легкоатлетов есть такая легенда, будто ещё древние греки вывели заветную формулу успеха: *«Хочешь быть умным — бегай. Хочешь быть красивым — бегай. Хочешь быть здоровым — бегай»* (Хочешь уметь применять КОБ в жизни — бегай :-)) - *От редакции КОБ-Медиа*). И с этим утверждением сложно поспорить. Если от одной мысли о фитнес-центре вы начинаете зевать или поудобнее устраиваться в офисном кресле, самое время собираться на пробежку. Во время бега расходуются рекордное число калорий (до 865 за сеанс!), что помогает не только заполучить, но и сохранить желанный вес и сексуальный внешний вид. Кроме того, бег нормализует кровяное давление и ускоряет выход токсинов из клеток, а усиленный поток кислорода способствует укреплению связок и мышц.

3. Сердце скажет спасибо

Согласно статистике ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему остаются основной причиной смертности во всём мире. Ряд важных научных исследований говорит о том, что низкий уровень физической активности в течение дня в несколько раз повышает шансы заработать не столько многомиллионное состояние, сколько приступ. Причём банальная лень в данном случае даст фору и повышенному холестерину, и сахарному диабету. Чтобы не попасть под статистику предлагаем прямо сегодня заняться кардиотренировками. Согласно исследованиям, опубликованным в журнале *Journal of the American College of Cardiology*, бег, как оптимальная разновидность аэробных нагрузок, помогает снизить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы до 45%. Как это работает? Бег «запускает» сумасшедшие объёмы крови к вашему сердцу (вместо стандартных 4–6 литров в минуту — все 20–40), которое вынуждено хорошо потрудиться, чтобы «перегнать» её обратно. За счёт этого сердечная мышца становится выносливее и сильнее.

4. Больше ничего не будет выводить из себя

Если до этого пункта в нашей подборке вы, возможно, ещё колебались, то сейчас стоит отбросить последние сомнения. Нервные клетки не восстанавливаются? Зато те немногие, что у

вас ещё остались, поддаются дрессировке и заслужили достойный отдых. У мужчин чаще всего выходом для напряжения становится бег в высоком темпе, у женщин — в спокойном размеренном ритме, который позволяет общаться с партнёром и решать проблемы по ходу движения. Исследователи из Американской ассоциации тревожных и депрессивных расстройств выяснили, что всего 5 минут бега снижают общий уровень напряжённости, поднимают и стабилизируют настроение, улучшают сон и повышают самооценку. Когда мозг занят работой тела, отключаясь от посторонней суеты, вы чувствуете умиротворение, сравнимое с эффектом от медитации. Слышали когда-нибудь такое выражение, как «эйфория бегуна»? Это состояние эмоционального подъёма, которое происходит за счёт выработки «гормонов удовольствия»: эндорфинов и дофамина. Бег не только избавляет нас от страданий, но и закаляет сердце. (Можете вернуться и перечитать предыдущий пункт.)

В ходе других исследований было доказано, что **бегать лучше медленно** (От редакции КОБ-Медиа. Каким видом бега заниматься — решайте сами, прислушиваясь к своему организму). Спокойный темп способствует ускорению метаболизма в организме и позволяет чувствовать себя более энергичными.

5. Вы продлеваете себе молодость

После получасового бега мы показываем лучшие результаты в тестах на интеллект и память. Объяснение очень простое. Бег улучшает циркуляцию крови (в том числе и в головном мозге) и задерживает клеточное старение, предотвращает появление сердечно-сосудистых и дегенеративных заболеваний. Однако один из самых удивительных доводов в его пользу приводит команда учёных из Стэнфордского университета, которые подробно изучали жизнь почти 900 бегунов и небегунов в возрасте 50 лет в период с 1984 по 2005 год. Как оказалось, с каждым годом уровень заболеваний в пассивной группе становился значительно выше. На конец проведения исследований 85% бегунов были ещё живы, в отличие от 66% «ленивцев». На основе информации, собранной в течение 21 года, исследователи сделали вывод, что регулярные физические упражнения снижают риск инвалидности и смерти за счёт усиленной работы сердечно-сосудистой системы, уменьшения воспалений в организме, получения более лояльного ответа на вакцинацию, улучшения процессов мышления и функций памяти. В занятии бегом самое главное даже не скорость и не дистанция, а систематичность. Договоритесь сами с собой, что не будете откладывать на потом. В начале обычно всем тяжело, и важно здесь преодолеть свою лень. Стоит втянуться в это дело, и оно тебя уже не отпускает. Побежали?

Без отговорок и оправданий: начинаем бегать

Как найти время?

Тот, кто ищет, тот находит. Знаете, что самое интересное в этой поговорке? Она работает! Вы не можете уделить 30 минут на пробежку, но без проблем часами занимаетесь «сёрфингом» в интернете и ведёте бесполезные разговоры в социальных сетях. А что бы вы делали, если, скажем, ваш офис переехал бы в другой конец города, а время на дорогу вам нужно было бы потратить на 30-40 минут больше? Вы бы подстроились под этот график, поскольку прекрасно понимаете, что другого пути нет. Но с пробежками всё иначе. Здесь нет начальства, и всё зависит только от вашей самоорганизации и дисциплинированности.

Вы можете составить себе программу тренировки на выносливость или на скорость. Обзаведитесь секундомером и фиксируйте свои достижения на разных дистанциях. Состязание с самим собой – интересное занятие. Найдите себе напарника/напарников по бегу. Возможно, вместе вам будет проще выдавливать из себя по капле раба.

ДУМАЛ НАЧАТЬ БЕГАТЬ, НО

**ОСЕНЬЮ СЛИШКОМ ГРЯЗНО
ЗИМОЙ СЛИШКОМ ХОЛОДНО
ВЕСНОЙ СЛИШКОМ СЫРО
ЛЕТОМ СЛИШКОМ ЖАРКО**

Забудьте о понедельниках и первых числах. Как правило, такие планы не срабатывают. Не стоит привязывать ваше желание к каким-то формальным «красивым» датам. Понедельник ничем не отличается от субботы, а первое число ничем не отличается от семнадцатого. Это будет такой же день, который продлится 24 часа, а всё остальное – это лишь предрассудки, которые мешают вам настроиться на результат. Лучше всего начать прямо сейчас. Если вы, читая эту статью, сидите в уютном офисе, то начинайте думать о том, как

сегодня/завтра после работы вы расслабитесь, занявшись бегом, в ходе которого потренируете свои сердце и лёгкие.

Успехов! У вас обязательно всё получится!

По материалам [РБК](#) и [Lika.info](#)

Кстати, [холодная погода](#) не является причиной отказа от бега, бегать можно круглый год (кроме дождей).



ОН ПРОСТО ВСТАЛ И ПОБЕЖАЛ

А какую отмазку для себя ты придумал сегодня?