

О пользе бега

(беседа с подростками)

Основная причина, по которой люди не могут выйти на беговую дорожку или бросают занятия после нескольких пробежек — недостаток [мотивации](#). Действительно, заставить себя вставать в такую рань из теплой постели, тащиться в жару или слякоть на улицу и там вкручивать до седьмого пота не так уж и легко. А главное зачем?

Мой беговой стаж составляет около трех лет, а цифра на счетчике преодоленных километров приближается к двум с половиной тысячам. Достижения не такие уж и большие, тем не менее я уже точно понял зачем и почему это делаю.

Бег — это медитация

Темп жизни в большом городе убыстряется. У человека, зажатого в круговороте ежедневных обязанностей, практически не остается свободного времени, чтобы просто побыть наедине с собой. Утренние пробежки — отличное время для размышлений и анализа. Человеческий мозг в это время пребывает в совершенно особенном состоянии, сходном с трансом. При этом все пустое и ненужное в сознании отсеивается, а остается только действительно важное и интересное. Утренние пробежки идеально подходят для осмысления прошедших событий и планирования будущих.

Бег — это здоровье

Это утверждение является уже аксиомой и обсуждению не подлежит. О благотворном влиянии физических упражнений, и бега в частности, написаны горы книг и научных работ, так что я вряд ли смогу сказать что-то для вас новое. Укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, нормализация обмена веществ — буквально на каждую клетку нашего организма бег оказывает благотворное влияние. Этому особенное внимание должны уделить люди связанные с компьютерами или другой малоподвижной сидячей работой, которых среди читателей Лайфхакера, я уверен, не мало. Для нас бег должен стать нормой жизни. Хотите жить — бегите.

Бег — это сила воли

Мы постоянно слышим о пользе бега для здоровья, но очень редко вспоминают

о психологических аспектах этого занятия. Укрепление силы воли является, возможно, даже более ценным результатом тренировок, чем выносливые мышцы или похудение. Вы заставляете себя встать рано утром, вы выходите в промозглую сырость, вы бежите последние километры уже полностью без сил — это воспитывает характер и рождает силу духа — качества, которые пригодятся вам всегда и везде. ВЫ МОЖЕТЕ сделать то, что захотели! А другие — нет.

Бег — это красота

Никто не будет спорить, что здоровый подтянутый человек гораздо красивее толстого, а кто сомневается пусть посмотрит результаты «The Biggest Loser». Бег является отличным средством для нормализации веса. Если с весом у вас все в порядке и вы даже активно занимаетесь в качалке, все равно смело добавляйте бег в свой режим тренировок — благодаря увеличению объема легких вам обеспечено плюс несколько сантиметров к размеру груди. Девушкам это тоже будет полезно :).

А еще для многих женщин будет важно знать, что бег является превосходной природной очистительной процедурой, с которой не сравнятся никакие косметические салоны. С выделением пота ваши поры отчищаются изнутри, а не снаружи, как при обычных процедурах, что совместно с улучшением обмена веществ дает просто отличные омолаживающие результаты.

Бег — это удовольствие

Не верьте тем, кто будет говорить о том, что занятие бегом приносит постоянное удовольствие. Нет, это тяжелая физическая работа и ваш организм будет протестовать и сопротивляться, а иногда даже может объявить забастовку.

Но иногда... иногда, когда мелодия в наушниках особым образом совпадет с ритмом вашего бега, когда в крови начинают плясать эндорфины, а из-за деревьев появляется восходящее солнце, начинаешь испытывать ту особенную эйфорию, когда сознание отделяется от тела, а мир кажется совершенным. Обычно это длится секунды, редко минуты, но это стоит того, чтобы бежать опять и опять.

Бег — это доступно

Не существует более демократичного спорта, чем бег. Вы можете начинать занятия практически в любом [возрасте](#) и при любом состоянии здоровья. Можно сказать, что если вы еще можете ходить, значит вы сможете и бегать. Разумеется, для каждого человека нужен свой режим тренировок и главное здесь не торопиться и проявить благоразумие.

Для бега не требуется покупать абонемент, сложное оборудование или экипировку. Бегать можно практически в любой одежде, в любой местности и в любую погоду. Единственное, что вам понадобится — это пара кроссовок с нормальной подошвой и много-много желания. Надеюсь, что после прочтения этой статьи его у вас прибавится.

