

Автор: Государственное учреждение "Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения".



Бег в медленном темпе (трусцой) - это отличная кардиотренировка. Основным эффектом подобный бег оказывает на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Во время пробежек происходит насыщение крови большим количеством кислорода, повышается ритм сердечных сокращений. Это помогает в профилактике ишемии, сердечной недостаточности, артериальной гипертензии.

Умеренные физические нагрузки во время бега приводят в тонус мышцы и связки, повышают выносливость, укрепляют кости и за счет хорошего снабжения кислородом мозга предотвращают нарушение работы вестибулярного аппарата, а значит, уменьшается риск падений, травм, переломов.

Особенности!

Бег трусцой в пожилом возрасте может принести как много пользы для организма, так и значительно ухудшить его состояние. Пожилому человеку обязательно необходим осмотр и консультация лечащего врача. После оценки общего состояния, исключения противопоказаний можно начинать занятия.

Удобно то, что никакого специального оборудования для пробежек не требуется. Нужно только подобрать качественную спортивную обувь, которая хорошо фиксируется и амортизирует каждый шаг. В жаркое время года обязательно ношение головного убора.

Перед началом тренировки делать разминку, по окончании бега - заминку. Слишком резкий старт занятий, долгие дистанции, бег на пределе возможностей однозначно не

принесут пользы. Бег трусцой может обернуться для пожилого человека головокружениями, появлением или усилением интенсивности болей в суставах, спине, сердце и резкими скачками давления.