

Николай Углов

---

# Жить без болезней

Лет до ста расти нам без  
старости

**Николай Углов**  
**Жить без болезней. Лет**  
**до ста расти нам без старости**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23284064](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23284064)  
ISBN 9785448388248*

**Аннотация**

Основываясь на личном опыте многолетних тренировок (пробежал на соревнованиях и тренировках за свою жизнь 120 тыс. км.), автор даёт читателям советы по оздоровлению организма.

# Содержание

гл.1 Как стать снова молодым?	5
Гл.2 Бъём в колокола	11
Гл. 3 Начинаем?	15
Гл. 4 Про сердце	20
Гл. 5 Вы в восторге!	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Жить без болезней  
Лет до ста расти  
нам без старости**

**Николай Углов**

© Николай Углов, 2017

ISBN 978-5-4483-8824-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# гл.1 Как стать снова молодым?

Каждый человек – песчинка в этом мире. И каждый хочет прожить свою жизнь очень долго и, главное, без болезней. Мы все разные. У каждого свои гены, своё видение жизни, своё мировоззрение и пр. Почему одни живут по 100—110 лет, практически не болея, другие угасают, не дожив и половину этих лет? На всё Божья воля? Естественно! Но недаром существует поговорка: «На Бога надейся, а сам не плошай!» Вот об этом и стоит поговорить.

Пока мы молоды – о здоровье не задумываемся. Нам, молодым, абсолютно всем! кажется, что жизнь бесконечна. Что старость, болезни, а тем более смерть – «это где-то далеко, да и не для меня!» А, между тем, годы летят очень быстро. Вы в один прекрасный момент замечаете «первачок» – единственный седой волосик или (у мужчин) намечающуюся небольшую плешь. Затем начинают давать о себе знать небольшие болячки – головные боли, усталость в теле, лень, плохой сон и аппетит, апатия и равнодушие. Вы постепенно теряете мотивацию и интерес к жизни. Это уже серьёзно! Как взбодриться и стряхнуть всё это с себя? Как снова почувствовать себя молодым? Неужели это возможно?

Ещё как возможно! Всё теперь зависит от вас – и только от вас! Оказывается, всё очень просто – **здоровье у нас в голове!** Это, конечно, образное выражение, но оно как раз

и характеризует создавшуюся ситуацию.

Я не какой-нибудь «великий ГУРУ», но теперь, с высоты своих лет, и, главное, опыта – имею право кое-что сообщить моим соотечественникам (мне 78, пробежал на тренировках и соревнованиях за всю жизнь 120 тыс. км. – расстояние, равное тройному вокруг экватора Земли).

Смею утверждать, казалось бы, банальную истину: *движение – это жизнь!* Эту истину подтверждает сама природа. Возьмём для примера два водоёма: пруд и горную реку. В застойном пруду воду нельзя пить – она затхлая, много грязи и ила, водятся пиявки, головастики, гальяны и пр. В горной же реке вода чистая и прозрачная – её можно пить с удовольствием ладошками прямо с берега, а уж о великолепной на вкус форели, которая водится только там, и говорить нечего!

Так и человек! Недаром говорят: «Он пышет здоровьем!» Тот человек, который занимается собой, своим здоровьем – всегда весел и энергичен. У него лёгкая походка и румянец на щеках, он общителен и жизнерадостен. Это «человек – река»! Бледное лицо, шаркающая походка, усталость и безразличие (если ещё не злость!), угрюмый вид – это «человек – пруд»!

Итак, чтобы не было обидно остальным, начнём с людей среднего возраста. Вам за сорок или за пятьдесят? Вы думаете, что ваше время прошло, молодость не вернёшь?

Глубоко ошибаетесь, друзья! Есть эффективнейшее средство омолаживания организма без дорогостоящих лекарств, без денег. Нужно только время, чтобы переломить себя, переступить через собственную нерешительность и лень. Надо воспользоваться этим средством.

### ***Это средство – бег трусцой!***

Миллионы людей в мире уже познали чудодейственную силу лёгкого бега для оздоровления дряхлеющего организма. Особенно он развит в странах Запада, США, Австралии. Россия здесь тоже не «плетётся в хвосте». Но это удел одиночек, т.к. государство у нас не поддерживает и не субсидирует это движение, в отличие от цивилизованных стран. Под влиянием бега люди становятся здоровее и счастливее – это факт!

Бег трусцой является одним из самых безобидных, дешёвых и удобных видов активного отдыха. Для занятий необходима лишь пара хороших кроссовок и любая удобная лёгкая одежда. Заниматься бегом трусцой можно одному или группой, утром, днём или вечером, независимо от того, какая на улице погода и где вы находитесь.

После тренировки, естественно, душ, а вечером – успокоительная (не горячая) ванна с морской солью. Но это не обязательно – по возможности.

***Главное – постоянство, постепенность, терпение, настойчивость принесут вам долгожданный результат – здоровье!***

Вы ступили на «тропу здоровья» и, уверен, теперь никогда не покинете её!



1962 год. Я веду бег на 800 метров.

Многие, ступившие на эту тропу, не успокаиваются на этом, и начинают искать «пути выхода» своей новой энергии. Они участвуют в соревнованиях ветеранов лёгкой атлетике всех возрастов – от 35 до 100 лет. Соревнования теперь проводятся внутри разных стран и на международном уровне. У них свои Олимпийские игры, Чемпионаты мира и Европы. На ветеранских соревнованиях идёт градация по группам в пять лет (35, 40, 45 и т. д.). На чемпионате Европы в Швеции в 2005 году на старте стометровки стоял 104-летний немец. Когда он пробежал её за 24 секунды, то мы минут

пять рукоплескали ему. Не каждый десятиклассник пробежит так!

Сегодня на многих пробегах, особенно марафонах, преимущество пожилых людей подавляющее.

Но я в этой книге подробно хочу осветить принципы тренировок не для будущих соревнований героев – ветеранов, а для людей обычных, не подверженных эмоциям, самоутверждению, гордыне и т. д.

Особенно эта книга полезна нашим прекрасным женщинам, которые неистово борются с излишним весом. Они пробуют всевозможные диеты, пользуются советами подружек, всевозможных знахарей и т. д.

А вес всё равно увеличивается? Ваш рост метр шестьдесят пять – восемьдесят? А вес к шестидесяти годам достиг почти центнера? Батюшки! Это капут! Так вы ежедневно таскаете на плечах «мешок картошки»? Это же ужасно тяжело, неудобно и трудно! Что же делать?

Немедленно прочитайте эту книгу, воспользуйтесь всеми моими советами, строго соблюдайте рекомендации, и через несколько лет вы почувствуете облегчение. «Мешок картошки» с плеч исчез! Вам легко и удобно! Вы счастливы!

Я много путешествовал. В Греции, Италии, Франции, Швейцарии, Германии, Словакии и Польше вечером всегда наблюдал на улицах десятки бегущих людей. У нас этого в России пока нет. Бег помогает этим людям лучше себя чувствовать, получать большое удовольствие от жизни, работать

эффективно, и более полно ощущать все прелести жизни. Миллионы людей во всём мире каждый день надевают кроссовки и выходят на улицы, дороги, шоссе, на лесные тропинки, чтобы совершить пробежку ради собственной жизни.

## Гл.2 Бъём в колокола

Поделюсь очень полезными советами по оздоровлению своего организма. Около половины своей жизни я посвятил тренировкам в беге (в молодости был мастером спорта в беге на длинные дистанции). Думаю, стал настоящим «профессором бега». И в молодости, и в старости всегда вёл дневники тренировок, где чётко записывал километраж, скорость, пульс, погоду, самочувствие и т. д. Теперь – с высоты своих лет, могу смело утверждать, что нет ничего более полезного, чем бег трусцой. Если в молодости более десяти лет занимался только спортивным бегом (много лет был чемпионом Ставропольского края), то в пожилом возрасте, занимаясь этим тоже много лет (даже был чемпионом России среди ветеранов), пришёл к выводу, что медленный кроссовый бег гораздо полезнее спортивного.

И чтобы закончить о себе, скажу, что, Слава Богу – пока не знаю «в какой стороне находятся больницы и поликлиники, что такое медицина, врач и проч.» Не жалуясь на сон и аппетит, веду очень активный образ жизни и т. д.

Итак, представим мифическую картину: все люди занимаются оздоровительным бегом – поголовно с малых лет и на протяжении всей жизни – до глубокой старости. Что стало бы и что изменилось бы в жизни всего человечества?

Такие вопросы, кстати, исследовались японскими учёными, а японцы, как известно, имеют самую продолжительную среднестатистическую жизнь среди мужчин и женщин (80 – 86 лет). Дисциплинированное большинство японцев занимается оздоровительным бегом и гимнастикой, питается молоком и рисом, морепродуктами, не злоупотребляет алкоголем и курением. Так вот, если отвечать на первый вопрос – мы бы получили удивительную картину: здоровое человечество с активным образом жизни живёт до 90 – 100 лет! Исчезли бы десятки болезней, одолевающих человека на всём протяжении его жизни, стали бы не нужны в таком количестве врачи (за исключением гинекологов, хирургов, дантистов и пр.) По крайней мере, на порядок сократилось бы количество больниц, поликлиник, аптек, санаториев, медицинских вузов и всей медицинской индустрии, освободилось бы огромное количество людей и средств, а человечество стало бы здоровее.

Так почему же люди не занимаются оздоровительным бегом, по своей полезности для здоровья человека на несколько ступеней опережающего следующие виды спорта – плавание, гимнастику, спортивную ходьбу и т. д.?

Некомпетентность в данном вопросе, незнание сути проблемы, пренебрежение своим здоровьем, отсутствие времени, а может просто лень? Всё это имеет место быть, и особенно последнее.

У нас в России ежегодно умирает более миллиона человек от сердечно – сосудистых заболеваний, что составляет более 55% всех смертей от других болезней. Казалось бы – пора бить во все колокола, пора бить тревогу на государственном уровне. Но удивительно – даже врачи являются ретроgrадами в данном вопросе, смотрят скептически на такую важную проблему. Большинство врачей сами больны, имеют излишний вес, курят и пьют, имеют букет болячек, но... бегать не хотят! Их девиз: «Это не панацея от всех бед!» Так думают, к сожалению, не только медики, но и все наши чиновники. Все цивилизованные люди стараются заниматься оздоровительным бегом (мы видим это на примере президентов Клинтона, Буша, Обамы, Олланда, короля Нидерландов, Норвегии и других), которые демонстрируют миру пробежки со свитой. Но ничто не может поколебать наших рыхлых и толстых чиновников. Бесконечные застолья в саунах с водкой и шашлыком стоят на первом месте в ряду ценностей у наших «сильных мира сего». А куда голова – туда и хвост!

Как – то меня поразил следующий телерепортаж. Откуда – то прилетел министр обороны США. На аэродроме его ждёт туча журналистов и корреспондентов. Он выходит из вертолётa, не обращая внимания ни на кого, делает пробежку – несколько кругов вокруг вертолётa, затем приседает и отжимается раз по двадцать, и только потом подходит к ожидающим его журналистам. Чисто американский подход к сво-

ему здоровью! Разве может подобное сделать наш высший российский чиновник (министр, полпред, губернатор, генерал и т. д.)? Кстати, я заметил, большинство из них по фигуре ничем не отличаются от беременных женщин на девятом месяце. Ну, а призывники не могут подтянуться десяток раз и пробежать с приличным временем два – три километра. Подавляющая их часть курит, пьёт, а наркомания среди молодёжи достигла угрожающих размеров. А СМИ, и особенно телевидение, не пропагандируют здоровый образ жизни среди населения.

Итак – как исправить положение в стране? Что нужно предпринять, чтобы улучшить здоровье нации?

## Гл. 3 Начинаем?

Никогда не поздно заняться своим здоровьем, т. е. возраст не помеха. Будь вы молоды или находитесь в среднем или пожилом возрасте – всегда начинаете вдруг замечать какие – то нежелательные изменения в своём организме. Болезни подстерегают человека буквально на каждом шагу, и чтобы это не случилось – необходимо заниматься профилактикой здоровья. Методов укрепления здоровья очень много, но я остановлюсь, думаю, на самом эффективном и недорогом. С чего начать?

Необходимо произвести революцию в собственном сознании!

Осознать, что жизнь одна, и всё зависит только от тебя. Уповать только на гены, на «авось», случай, судьбу и т. д. – это неверно и опасно. Здесь, как никогда, верна пословица: «На Бога надейся, а сам не плошай!».

Итак, начинаем. Вставайте с дивана, как бы хорошо на нём не было, или как бы всё в вашем организме не сопротивлялось, скрипело, болело – это лень вас тянет обратно полежать: «Какой там бег, когда хочется просто отдохнуть – я устал на работе, да я разогнуться не могу – спина, да и ноги болят; да вообще у меня нет настроения, а ещё на улице как холодно!» Отговорок всегда масса, но вы, наконец, решились! Вы одели спортивный костюм (желательно по пого-

де: если холодно – потеплее, чтобы пропотеть), обули кроссовки, на голову – бейсболку или шапочку.

Вы вышли на улицу. Это самое главное! Это уже чудо – вы победили все ваши сомнения! У вас всё получится!

Сразу скажу, что заниматься бегом трусцой желательно вечером. Человеческий организм включается в работу полностью только после 10 часов утра. А утром только можно делать лёгкую зарядку, гимнастику, поплавать в реке, озере или бассейне. Итак, вы в парке или в лесу, на набережной или в поле начинаете потихоньку (даже со скоростью пешехода) трусить – бежать. Тело чуть наклонено вперёд, грудь – плечи свободно расправлены, руки полусогнуты и в такт бегу движутся поперёк груди. Стопу опускаете легко и полностью на дорожку (в гору бежите «с носка», с горы – «на пятку»). Вы ни на кого не обращаете внимания, вы не стесняетесь своей полноты, ваше дыхание учащается, появляется пот, а с ним розовеет лицо и тело наливается силой. Деревья, кусты, цветы или искрящийся снег, птицы, окружающий ландшафт, свежий и чистый воздух – вы всё замечаете, и вас всё радует! Весь организм – руки, ноги, туловище, мышцы, связки, внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, желудок – как бы массируются и расслабленно сотрясаются в такт бегу. Сердце гонит кислород по мышцам и вам становится просто здорово! Вот это и есть бег трусцой и в этом его кардинальное отличие от простой ходьбы!

И здесь сразу забудьте советы всех тех теоретиков, кото-

рые поучают, не зная сути дела: «вдох – выдох через 3 – 4 шага, рот не открывайте, и т. д. и т. п.». Бежать надо с полукрытым ртом, чтобы больше кислорода питало все ваши мышцы, никаких шагов не считайте, бежите по самочувствию. Трудно – перейдите на шаг, ни в коем случае не насиливайте себя! Если вы занятый человек и у вас есть перерыв на обед – используйте его! Тем более это нужно делать зимой, т. к. дни короткие и вечером в темноте не очень побегашь – можно получить травму. Десяток грецких орехов или пару бананов, четверть плитки шоколада с чашечкой крепкого кофе или чая с лихвой заменят вам обед. Всё это займёт (с одеванием костюма) 10 – 15 минут, и вы можете в обед быстро походить или потрусить 30 минут в ближайшем сквере, парке, лесочке или просто вдоль аллеи или тротуара. Зато какой заряд бодрости вы получите! Заниматься бегом трусцой по 30 – 40 минут можно хоть каждый день, но вполне достаточно три тренировки в неделю, сочетая это с упражнениями на растяжение (для связок).

И только через несколько лет занятий можно увеличить нагрузку – если будет желание. Даже перенесшим инфаркт необходимо после медицинского лечения начинать потихоньку (с ходьбы) тренировать сердечную мышцу. Постепенность, терпение, настойчивость принесут долгожданный результат – хорошее здоровье! И никогда не поздно начинать – хоть в 30 лет, хоть в 70!

После тренировки, естественно, душ, а вечером – успокоительная ванна с морской солью. Дополнительные процедуры – массаж, сауна, закаливание, шейпинг – всё это хорошо и по возможности.

На третьем – четвёртом году занятий оздоровительным бегом, когда вам самим захочется бежать быстрее и нагрузки возрастут, необходимо перед занятием натирать мазью Капсикам все «шарниры» (голеностопы, коленные чашечки). Это нужно, чтобы быстрее согреть мышцы и предотвратить растяжения, а тем более вывихи. Питание – любое, но утром обязательно всевозможные каши, особенно овсянка – и никаких проблем со стулом!

Заведите дневник – это дисциплинирует. Сколько и где пробежал, самочувствие, пульс, погода, температура, даже самые важные события в этот день (как приятно через несколько лет прочитать!).

Курение – ни за что! Алкоголь? Почему бы нет в умеренном количестве с родными или друзьями?

Среди основных предпосылок для занятий оздоровительным бегом следует выделить: укрепление здоровья и профилактику заболеваний, повышение работоспособности, стремление улучшить свою фигуру, удовлетворение от самого процесса бега и т. д.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико.

Тренировка в беге на выносливость – незаменимое средство разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Значительно улучшается также сон и общее самочувствие, повышается работоспособность. Точнее сказать: бег – выбивание психологического стресса физическим.

Повторяю: особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопившиеся за день и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Положительное влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при физической нагрузке. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение радости, физического и психического благополучия. В итоге резко улучшается настроение.

В результате такого многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности человека, его психологический статус. Любители оздоровительного бега становятся более общительными, контактными, доброжелательными, имеют высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях.

## Гл. 4 Про сердце

Бег трусцой стал чрезвычайно популярен в цивилизованных странах. По вечерам улицы, скверы, парки, набережные больших и малых городов наполняются бегущими людьми. На Западе такой бег называют «джоггингом», т.е. бегом для сжигания жира. Шлёпающий, шаркающий бег расслабленной стопой применяется разными возрастными группами со скоростью от 5 до 9 километров за час. Я пробегаю 12 – 15 километров в парке с подъёмами по Туристской тропе на Малое и иногда на Большое Седло через день со скоростью приблизительно 7—8 минут на километр (перепад высот – до 500 метров). Но такие нагрузки абсолютно не нужны для неподготовленных людей. Достаточно этот объём уменьшить в 3 – 4 раза, как и скорость бега. С годами тренировок абсолютно у всех людей возрастает выносливость и тогда захочется бежать больше и быстрее.

При более полноценном отдыхе центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека. Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет человека. Происходят изменения в биохимическом составе крови, что влияет на повышение сопротивляемости организма раковым заболеваниям. Специальный эффект бего-

вой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы и аэробной производительности организма.

Многие люди совершенно заблуждаются, когда речь идёт о сердце. Они так и рассуждают: «Сердце надо беречь. Больше отдыхать, не напрягаться и т. д. и т. п». Им и невдомёк, что наше сердце – та же мышца, только более сложная по устройству. А если мышцы не тренировать – они становятся дряблыми, слабыми и не выдерживают нагрузки. Подавляющее число смертей от инфарктов наблюдается у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Регулярные занятия бегом приводят к увеличению массы левого желудочка сердца за счёт утолщения его задней стенки и межжелудочной перегородки, которое сопровождается ростом производительности сердца и способности миокарда усваивать кислород.

Оздоровительный бег используется для профилактики ишемической болезни сердца, а также, повторяю, для восстановления больных, перенесших инфаркт миокарда.

В Торонто (Канада) профессор Кауапад – руководитель реабилитационного центра, достиг поразительного эффекта по лечению постинфарктных больных. В центре у него одновременно проживают и лечатся более четырёх тысяч человек со всего земного шара. Он сочетает медикаментозные методы лечения этих больных с ежедневными длительными тренировками в медленном беге. Профессор выписывает боль-

ного из клиники только тогда, когда пациент пробежит полностью марафонскую дистанцию в 42 километра 195 метров. Это свидетельствует об огромной роли тренировок на выносливость для восстановления физической работоспособности даже после перенесённых тяжёлых заболеваний сердца. Лечат ли в России так наши врачи? Думаю, что они в этом абсолютные профаны! Если им об этом рассказать, уверен, они только покрутят пальцем у своего виска...

Помимо увеличения функциональных возможностей и максимальной аэробной мощности, немаловажное значение имеет экономизация сердечной деятельности, снижение потребностей миокарда в кислороде, более экономное его расходование, что проявляется в снижении частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое (брадикардия) в ответ на стандартную тренировочную нагрузку.

Попросту говоря – чем мощнее и тренированнее сердце – тем реже пульс. Оно, образно говоря, бьётся не как «заячий хвост», а медленными, сильными ударами проталкивает гораздо больше крови, чем слабое нетренированное сердце. В течение первых двух лет занятий оздоровительным бегом у новичков наблюдается уменьшение пульса с 75 – 80 ударов в минуту до 60 – 65, причём заметное снижение ЧСС отмечается уже после первого года занятий (для сравнения скажу, что у меня пульс по утрам 44 – 46 уд./мин.) У лучших же марафонцев мира пульс доходит до 34 – 36 уд./мин.

Под влиянием оздоровительного бега у человека наблюда-

ется также снижение в крови холестерина, что препятствует развитию атеросклероза. Снижается также вязкость крови, что облегчает работу сердца и уменьшает опасность тромбообразования и развития инфаркта. Благодаря активизации жирового обмена оздоровительный бег является эффективным средством нормализации массы тела.

У людей, регулярно занимающихся бегом, масса тела близка к идеальной, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у не бегающих. При этом надо заметить, что бегуны не ограничивают свой пищевой рацион и никогда не придерживаются никаких диет. Вот здесь мы – бегуны, крутим пальцами у виска, когда телеведущие рассказывают нашим дамам, какие диеты надо соблюдать, чтобы похудеть.

Наши прекрасные женщины тратят массу сил, времени, здоровья, чтобы похудеть, а рецепт, как всегда, оказывается весьма прост (извините, скажу грубо) – надо меньше жрать, не лениться и больше бегать. А для мужчин добавлю, что простатит никогда не возникнет у бегающих людей и вам не нужна будет никакая Виагра, т. к. потенция всегда будет в норме. Бег трусцой понижает уровень артериального давления и тренирует сосуды. Они становятся более эластичными, сохраняют упругость и тонус, т. е. менее подвержены атеросклерозу и другим патологиям.

Я убеждён, что оздоровительный бег – это чудо, это дар, который даёт нам Бог для здоровья, но люди в большинстве своём этого не хотят понять. А зря!

В России возникла реальная угроза здоровью и самому существованию нации из – за уродливой экономики, некачественного питания, ухудшения уровня жизни, пьянства и наркомании, ежедневных стрессов, экологических опасностей (достаточно сказать, что только по этой причине около половины территории России опасны для проживания) и малоподвижному образу жизни большинства соотечественников. Как помочь людям выжить в подобных условиях? Ведь люди должны жить 95 – 100 лет активно и без болезней. Хватит платить «чёрную дань хозяйке с косой» в таких размерах, как сейчас! И это всё зависит от каждого из нас, от нашего отношения к собственному здоровью.

## Гл. 5 Вы в восторге!

Итак, вы миновали первый этап беговой подготовки. Практический опыт показывает, что примерно весь первый год бывает сопряжён с достаточно большими усилиями, связанными не столько с преодолением усталости, сколько с соблюдением дисциплины на тренировках, необходимостью регулярно преодолевать себя, выходя на трассу бега и выполнять программу тренировки. Главное – почувствовать как можно быстрее радость от самого процесса бега, пусть даже пробивающуюся через физические усилия и трудности. Постоянно выходить на тренировку в любую погоду, заставлять свой организм подчиняться воле, откладывая другие дела – это, конечно, подвиг, это преодоление своей лени! Только добившись хорошего уровня тренированности, человек уже не мыслит себя без бега, приносящего здоровье, состояние духовного равновесия, благополучия и комфорта, близкого к эйфории. Почему возникает такая потребность в беге, стало понятно после последних открытий английского учёного М. Каразерса. Он обнаружил гормон «порэпинефрин», количество которого увеличивается при длительном беге в оптимальном темпе, устраняя депрессивные состояния, порождая оптимизм и душевный комфорт.

Помимо основных оздоровительных эффектов бега, связанных с воздействием на системы кровообращения и дыха-

ния, необходимо отметить его положительное влияние на углеводный обмен, функции печени и желудочно – кишечного тракта, костную систему.

Улучшение функции печени связано с увеличением потребления кислорода печёночной тканью во время бега в 2 – 3 раза.

При глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток жёлчных протоков, нормализуя их тонус. В результате вибрации внутренних органов, возникающей во время бега, повышается моторика кишечника и его дренажная функция (никаких запоров!)

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно – двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

Бег увеличивает приток суставной жидкости (лимфы) к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита.

Приступая к тренировкам в оздоровительном беге, нужно стараться сохранить мотивацию, постоянство и терпение. Повторять всё снова и снова – и вы будете здоровы, достигните успеха! И здесь, занимаясь бегом много лет, я сделал поразительный вывод, основанный и на опыте большого числа других ветеранов лёгкой атлетики.

Оказывается, человеческий организм в любом возрасте поддаётся тренировке и позволяет прогрессировать в разви-

тии требуемых физических качеств, конечно, с учётом возрастного фактора.

Речь идёт о возможности путём специальной тренировки замедлить, и весьма существенно, процессы возрастной дегенерации и вести не просто активный образ жизни, а ставить и достигать весьма серьёзные цели в жизни и спорте. У вас всегда будет присутствовать «мышечная радость» – радость от того, что ваше натренированное тело послушно и легко управляемо, даже в таком, относительно преклонном возрасте. Конечно, не всё достигается легко и просто, на тренировках нужно попотеть и иногда потерпеть. Нас преследуют травмы, иногда болезни, часто просто лень и нехватка времени. Но ведь есть масса пенсионеров, которые часами «висят» без дела на балконах и лоджиях, играют в домино и карты, «точат лясы» на скамейках. Но почти все уверяют – некогда! Всегда некогда уделить час на самую простую тренировку. Наконец, у нас просто плохое настроение. Сумеете перебороть себя – и вы уже победитель! Оздоровительный бег – неоценимое лекарство, с которым не сравнится ни что! Я до сих пор не перестаю удивляться чудодейственным свойствам бега, его колоссальным оздоравливающим свойствам. Жаль, что этого не понимают 90 – 95% людей или, вернее сказать, им мешает обычная лень. Здоровый человек – счастливый человек! Ни за какие деньги не купишь здоровье! Я думаю, любой здравомыслящий человек променяет «сундук золота и парчи» на добротное здоровье. Помните, у Пушки-

на: «Там царь Кашей над золотом чахнет»... И об этом надо помнить всем нашим правителям – олигархам. Не нужно никаких замков, вилл, яхт и драгоценностей – если нет здоровья! Так что мы – бегуны: самые богатые люди! Берите с нас пример – и будете здоровыми и счастливыми!

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.