Побежим — и болезни отступят!

(Заметки из личного опыта)

Оздоровительный бег прошел испытания временем. Две с половиной тысячи лет тому назад на громадной горе в Элладе были выбиты слова: "Если хочешь быть сильным — бегай. Если хочешь быть красивым — бегай. Если хочешь быть разумным — бегай!"

В Древней Греции были очень распространены гимнастические упражнения, связанные с бегом...

Леонид КУПРИИ, ветеран труда, отличник народного образования

Бег — это циклическая форма работы всех мышц. Тут работает и сердечно-сосудистая система, и нервная, и дыхательная, взаимодействуя между собой в определенном ритме напряжения.

Я уже бегаю более 30 лет, и все равно завидую бегунам. Человека, занимающегося оздоровительным бегом регулярно, я узнаю среди многочисленной толпы. Эти люди свежие, лица и весь облик их пышет свежестью и здоровьем, нет у них лишнего веса.

Когда же лучше всего бегать и в каком возрасте?

Бегать можно в любом возрасте, и юным, и старым, хотя тут играют роль дистанция и скорость движения.

Занятия бегом не требуют ни спортзалов, ни особенного снаряжения и инвентаря.

Летом я бегаю только босиком. Но перед бегом нужно походить по росе до восхода солнца, по песку, по стерне, по шишкам — и только тогда можно начинать бег.

Беговую дорожку можно выбрать любую, но лучше

всего на природе: в лесу, в парке, возле речки. После бега желательно искупаться в природном водоеме, хотя в нашем городе, к сожалению, его нет.

Тем, кто хочет сбросить вес, нужно бегать по пересеченной местности.

Дышать нужно и ртом, и носом одновременно. Носом можно дышать только тогда, когда бег длится не более 2—5 минут. После этого необходимо дышать и ртом тоже, потому что потребность организма в кислороде повышается и дыхания носом недостаточно.

Пульс при большой нагрузке не должен быть выше 140 ударов в минуту.

Если бегать утром, то не раньше чем через 10 минут после сна — дайте организму прийти в себя.

Бегайте утром и регулярно, а если у вас так не получается, то хотя бы три раза в неделю.

Конечно же, нужно перестроить всего себя. Обязательно нужно избавиться от вредных привычек, например, табакокурения.

Нужно будет вставать раньше обычного, чтобы "отбегать" и успеть на работу.

Кто верит в Бога, может перед пробежкой прочесть утреннюю молитву.

Изучите китайский метод оздоровления тай-ди. После выполнения этих упражнений у вас сразу пройдет сонливость и появится хорошее настроение.

Полезно "подбодрить" организм: взять в рот щепот-ку изюма, ложечку меда и, прожевав, запить водичкой.

Не бегайте натощак. А после бега стоит подкрепиться витаминами: на терочку натереть морковку, сырую свеклу, тыкву — все перемешать с растительным маслом и съесть, а где-то через полчаса запарить и съесть овсянку. Это прелесть!

Наблюдайте, кан восходит солнце

Моя личная пробежка начинается с небыстрой ходьбы. Иду и любуюсь восходом солнца. Надо сказать, многое теряет человек, который не наблюдал за рождением солнца. Какая же это прелесть! Идешь по росе, а она переливается миллиардами блестящих капель. Я стою среди этого дива, умываюсь росой и часто думаю даже, что это сон: разве может наяву прийти ко мне такая необъяснимая краса? Может.

А ноги после хождения по росе становятся шелковыми, чистыми, роса убирает все ненужное. Вылечиваются мозоли, убираются гнойнички и заживают трещинки. Но еще раз повторяю, что все это делается до восхода солнца.

Ходьба по стерне и шишкам сильно массажирует ноги. Ведь в подошве тысячи нервных точек и сплетений. Вот вы и "массажируете" их, а потом становитесь спокойным и уравновешенным...

В Славутиче я наблюдал за сотнями бегунов — и все они, на мой взгляд, бегают неправильно. Не знаю, кто проводил с ними работу, но бегают они быстро, чего в утренний час делать нежелательно, да и пользы от такого бега будет мало. Бегают в основном по настилам (на стадионе) и по асфальту. Когда хочешь что-то подсказать, воспринимают советы недружелюбно...

Может быть, мой рассказ на страницах газеты кто-то примет к сведению?

Бег спас от астмы

В свое время, годах в 80х, я сильно болел. И на ноги меня поставил бег, которым я интенсивно занимался, живя в Нежине, возле речки Остер. Занимался я регулярно и в душе благодарил тех людей, которые научили меня такому прекрасному спорту. В пять утра я уже просыпаюсь. Бывало, что тяжело вставать в такую рань, но потом не жалеешь. На все мышцы и в сердце приходит особая радость, известная только людям, ведущим активный образ жизни.

Я для начала бросил курить. А курил даже ночью! В груди хрипело и пищало, а потом я даже начал задыхаться. До врача не дошел, а

когда пришлось вызвать скорую помощь, девушка-врач, не разговаривая со мной, выписала таблетки от кашля и, сказав: "Три раза в день после еды!" — села в машину и уехала... Вот так "вылечила"! А когда я начал заниматься спортом, из меня выходила мокрота, как кисель, — вот она и забила всю грудь. Я знал, что меня ждет астма, были все признаки на-

чинающегося заболевания. Избавился я и от гайморита, который мучил меня с самого раннего детства.

Бегайте, друзья!

Я уже с вечера ждал утра. Ждал и не мог дождаться: ведь мне с каждым днем становилось легче! Я даже стал ощущать сладкий вкус воздуха. Если ехал в другой город, к примеру, в Чернигов, на курсы повышения квалификации, бегал и там, и купался в красавице Десне.

Врачи были в изумлении от того, что я хожу веселый, жизнерадостный. А в селе Красные Партизаны, где я работал в музыкальной школе директором, после занятий я не садился в автобус, а шел пешком до села Крапивного. Я на поле радовался и смеялся, как ребенок, шел и

Земля моя, привольная, Широкие поля! Богатая и вольная Красавица земля!

А со мной пели и деревья, и поля, и рожь, и с усиками пшеница...

В Крапивном на остановке садился в автобус и ехал до Нежина, а там вставал возле парка и по нему шел пешком.

Со мной часто бегает девушка — лейтенант милиции Вера Сиренко. Ей бег нужен и по работе, чтобы поддерживать хорошую физическую форму, и для здоровья. Бегает регулярно и не чувствует усталости. Ее пример тоже может кого-то вдохновить.

Так бегайте, друзья, пока не поздно. Хорошего вам настроения на беговой дорожке!

