

Кочетков, Владимир Тонкости оздоровительного бега / В. Кочетков // Физкультура и спорт. -№ 10. – С. 10-11.



Бег – один из самых популярных видов среди всех спортивных дисциплин. Бегом занимаются не только любители, которые хотят привести себя в форму и сохранить здоровье, но еще и профессионалы. Занимаясь бегом, можно получить массу преимуществ для здоровья и жизнедеятельности в целом.

Полезность пробежек по утрам привлекает даже тех, кто никогда раньше не занимался спортом. Но не все знают, с чего начинать, а между тем приступать к беговым тренировкам без специальной подготовки нельзя. Это в лучшем случае испортит удовольствие от занятий, а в худшем — причинит вред здоровью.

Нужно запастись терпением и идти вперед маленькими шагами. Начинать нужно с ходьбы! В любом возрасте. Ходьба легко дозируется. Быстрая ходьба – это довольно суровое упражнение. Но и здесь нельзя прибавлять сразу много...

В журнале «Физкультура и спорт» учитель географии и физкультуры Владимир Кочетков поделится знаниями и опытом о том, когда оздоровительный бег принесет пользу и вы почувствуете кайф от скорости, от того, что носки едва касаются дорожки, а ветер летит навстречу. Статью можете прочитать в № 10 за 2020 г.

