



Азанда жүгіру денсаулыққа пайдасы мен зияны



Зиян жағы

Таңертен жүгіретін адамдардың көпшілігі 40-50 жастан кейін жүрек ауруларына шалдығып жатады, себебі, адам ұйықтаған кезде бүкіл бұлшық еттері босансыйды, жүрек ұйықтап жатқанда тоқтап тұрмаса да қызметі баяулайды физиологиялық брадикардия болады. Ал оянған кезде адамның миы бірінші оянғанымен оның асқорыту, қан айналым жүйелері әлі де спящий режимде болады біршама уақытқа дейін, сол кезде бірден жүгірсе жүрекке нагрузка түсебі, ол күнде қайталана берсе жүрек тез шаршағыш болады, Сондықтан таңертен бірден жүгіру денсаулыққа зиян, таңертен жүгіру үшін алдымен баяу дене жаттығуларын жасап, 10-15 минут денені қыздырып алып, содан кейін барып жүгірсе жүрекке де нагрузка болмайды, денсаулыққа да пайдалы болады



Пайдасы

Жүгірудің басты пайдасы – денсаулықты түзету, иммунитетті көтеріп, жүрек қан тамырларының жұмысын жақсартады



