

## **Бегайте в свое удовольствие в парке Победы**

13.08.2015

***Каждую субботу в парке Победы проходят бесплатные тренировки по бегу.***

Место сбора любителей спорта — в 11 часов возле выхода из метро «Парк Победы». Занятия проводят опытные фитнес-тренеры. По мнению организаторов активного отдыха, такие тренировки помогут неопытным атлетам овладеть секретами правильного бега, а профессиональным бегунам — улучшить свои результаты.

Участники пробега, которые хорошо проявят себя за время тренировок, 20 сентября будут приглашены на Московский марафон.

Бег считается одним из наиболее доступных и несложных видов физической культуры, оказывающий полезное влияние на организм человека. Регулярные занятия укрепляют иммунитет.

Пробежка оказывает пользу сердечно-сосудистой системе, это проявляется в повышении скорости и силе сокращений сердца, увеличении объема сердечных камер, что способствует расширению возможностей сердца относительно перекачки крови.

А в спокойствии бег помогает уменьшить частоту пульса, что, безусловно, свидетельствует о повышении качества функционирования сердца.

Многими специалистами было отмечено, что регулярные занятия бегом, а также соответствующая степень нагрузок улучшают настроение и приводят к нормализации сна, а также это помогает повысить уровень работоспособности.

---

Адрес страницы: <http://dorogomilovo.mos.ru/presscenter/news/detail/2072680.html>

---

[Управа района Дорогомилово](#)