

# БЕГ В НАШЕЙ ЖИЗНИ





## ГДЕ БЕГАТЬ?

*Для бега предпочтительнее выбрать немногочудное место, отдалённое от проезжей части, имеющее дорожки (тропинки). Лучшее всего, если это будет стадион или парк. И тот, и другой вариант имеют свои плюсы: на стадионе хорошее покрытие беговых дорожек, которое облегчит ваше занятие, а атмосфера парка поможет настроиться на позитивный лад, снимает напряжение, стресс. Можно бегать и дома используя беговую дорожку.*

# Как одеваться для пробежки?

- ▣ Одежда для бега должна быть максимально удобной и соответствовать времени года. Никакой синтетики- только натуральные ткани(хлопок, лён). Особое внимание следует уделить спортивной обуви- от неё будет зависеть не только ваш комфорт во время бега, но и его эффективность.





# Когда бегать?

- Если вы решили бегать по утрам, предпочтительнее время с 6:30 до 7:30- в этот промежуток времени человеческий организм хорошо воспринимает мышечные нагрузки. Впрочем, утро- не единственное время, когда можно с пользой совершать пробежки. Днём это лучше всего делать с 11:00 до 12:00 часов, а вечером с 16:00 до 18:00
- Если вы желаете укрепить нервную и сердечнососудистую систему, отдайте предпочтению утренним пробежкам. Стремитесь поднять тонус мышц - бегайте днём. Хотите сбросить лишний вес - совершайте пробежки по вечерам. Но лучше всего выбрать одно и тоже время для пробежки. В этом случае организм привыкнет к физическим нагрузкам в определённое время и будет готов к ним после нескольких тренировок.

# Как подготовится к бегу?

- ▣ Особой подготовке не нужно. Достаточно разогнать кровь быстрой ходьбой, несколько раз глубоко вздохнуть ртом, сделать несколько маховых движения руками и ногами, потянуть спину. Вот и всё организм готов к бегу.
- ▣ Бегать прямо, не наклоняясь вперед, не подпрыгивая и не совершая лишних движений. Голову не запрокидывайте и не опускать вниз- смотрите прямо перед собой. Мягко и без ударов на пятки ставьте ступни. Поставив ногу на землю, как можно скорее оторвите её от поверхности. Руку согните в локтях под углом 90 градусов. Дышите через нос. Не разговаривайте во время бега и вообще не отвлекаться, сосредоточившись на пробежке.

# СКОЛЬКО БЕГАТЬ?

- Начните с непродолжительных пробежек- не требуя особых физических усилий и предварительной подготовки, они окажут положительное воздействие на мышцы, опорно-двигательный аппарат , сердечнососудистую и нервную системы, на состояние организма в целом. Новичкам достаточно 15-20 минут в день , а те, кто уже одну-две недели занимаются бегом , могут увеличить нагрузку и бегать в течении часа. Бег хорошо чередовать с ходьбой – такая нагрузка более эффективна и для сбрасывания веса, и для сердечной мышцы.



# Кому противопоказан бег?



- Существует категория людей, которым и вовсе противопоказаны пробежки-это люди, страдающие заболеваниями дыхательной системы, варикозными расширением вен, плоскостопием, прогрессирующей потерей зрения, имеющие травмы позвоночника , камни в почках, проблемы с эндокринной системой . В идеале перед тем , как начать бегать нужно проконсультироваться с врачом и выбрать оптимальный для себя вид спорта.

# КАК ПРОВЕРИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ БЕГА?

- ▣ Нужно измерить пульс до и после пробежки. Если после бега он стал чаще на 50%-нагрузка является достаточной.

