



## Правила бега

Бег и ходьба являются одними из самых распространенных физических нагрузок для снижения веса и поддержания себя в форме. Какие правила необходимо соблюдать предотвращения травм и других неприятных ощущений.

Бег и ходьба являются одними из самых распространенных физических нагрузок для снижения веса и поддержания себя в форме. Занятия на беговой дорожке, пробежки в парке или в лесу, участие в марафонах и групповых забегах – все это отличная возможность поддержать свое тело и мышцы в тонусе, а также избавиться от лишних калорий.

Действительно, сложно придумать более эффективный способ сжечь лишние килограммы, чем бег: даже в спокойном темпе теряется около 8,5 ккал. в минуту. Настоящих поклонников бега не остановит ни плохая погода, ни отсутствие парковой зоны рядом с домом, ни недостаток свободного времени: для совершения утренней пробежки многие просыпаются с первыми лучами солнца.

При беге стоит учитывать ряд простых правил, которые не только помогут быстро добиться хороших физических результатов, но и позволят избежать неприятных ситуаций во время занятий легкой атлетикой, например, растяжений, перегрузки мышц, вывихов, болей в суставах, отдышки. Существует множество рекомендаций, как правильно бегать. Основные и обязательные к выполнению представлены ниже:

**1) Чередуйте нагрузки,** составьте расписание бега. Для того, чтобы не уморить организм и не страдать после первого же забега болью в мышцах, необходимо подойти с умом к очередности тренировок. Постепенное увеличение нагрузок и времени пробежки, занятие бегом каждые 2-3 дня, принесут больший результат, чем короткие изнурительные, но ежедневные тренировки. Увеличивайте еженедельный километраж не более, чем на 10% .

**2) Соблюдайте технику бега.** Частота шагов при правильной технике бега - от 3 до 5 секунд. Бег должен быть бесшумным, приземляться нужно на переднюю часть ноги, согнутой в колене. Бег - это пребывание в условиях недостаточного снабжения организма воздухом, поэтому дыхание через рот является обязательным. Не бегайте слишком быстро: скорость подавляет выносливость. Чем дольше по времени вы бегаєте, тем лучше будут достигнутые результаты.



**3) Соблюдайте правило пустого желудка.** Между последним приемом пищи и тренировкой должно пройти не менее 2-х часов. После приема пищи необходимо, чтобы она успела перевариться, иначе повышается риск брюшных спазмов, вспучивания и даже рвоты. После приема тяжелой пищи, богатой жирами и углеводами, время на переваривание увеличивается до 3-4 часов.

**4) Не начинайте бежать сразу.** Пробежка должна начинаться с разогрева мышц, подготовки организма к нагрузке, для того чтобы улучшить кровоток. Перед тренировкой сначала 10-15 минут пройдите быстрым шагом. Так же нужно и заканчивать тренировку – после пробежки 10 минут спокойно пройдите, так как внезапная остановка после бега может вызвать спазмы в ногах, тошноту, головокружение и даже обморок.

**5) Не забывайте о поддержании водного баланса.** Во время активных физических нагрузок, при обильном выделении пота, организм теряет много влаги. Следует не допускать обезвоживания, доводя себя до чувства жажды во время тренировок. При пробежке всегда берите с собой бутылочку чистой негазированной воды.

**6) При систематических занятиях бегом необходимо соблюдать как режим питания** (не рекомендуется обогащать организм углеводами, исключить из рациона тяжелую, жирную пищу), так и режим сна.

Для получения консультации по составлению корректного режима питания заполните форму ниже:

**7) Правило новых кроссовок.** Для бега нужна специальная обувь. Тренируясь в беговых кроссовках, вы уменьшаете риск получения травм, ведь бегуны часто страдают от болей в коленях, тазобедренных суставах, мышцах ног. Обувь для бега смоделирована с учетом физиологических особенностей человека. Такая обувь при постоянных забегах быстро изнашивается и теряет полезную функцию, поэтому профессиональные бегуны советуют менять кроссовки каждые 600-800 километров.

**8) Встречный ветер**, как и подъемы в горку, бег по песку, траве и рыхлой земле, увеличивает сопротивление и замедляет вашу скорость. Контролируйте свои усилия, а не темп. Помните, что такие тренировки требуют меньше времени для достижения результата.

Соблюдение правил при беге позволит худеющим сжечь больше калорий при минимальных нагрузках, а стремящимся приобрести рельефные очертания фигуры и стройные подтянутые ножки достичь скорейших заметных результатов. Прочитать о том, какие упражнения для стройных ног наиболее эффективны, можно перейдя по [ссылке](#)

