

Как начать бегать?

Точно решив заняться бегом возникают несколько вопросов: где бегать? в чем? как часто?

Итак, вы решили начать заботиться о своем здоровье с помощью спорта! Первый и самый доступный способ привести свое тело в хорошую физическую форму – это бег.

Самый оптимальный вариант для пробежки – парк или стадион, но если таковые отсутствуют, то присмотритесь к школьным спортплощадкам или выбирайте маршрут там, где поменьше машин, а покрытие по большей части не асфальтированное.

Купите правильную пару кроссовок: достаточно мягкие, на размер больше вашей обычной обуви, с амортизацией. Это важно, потому что при каждом шаге позвоночник испытывает практически ударные нагрузки. Одежду выбирайте спортивную, но если нет специальной, то отдайте предпочтение натуральной, хлопковой.

Интересным является исследование ученых, доказавшее, что на длинных дистанциях получить дополнительные 15% выносливости можно с помощью плеера с динамичными треками. Этим фактом воспользовались несколько спортивных фирм, выпустивших специальные треки разной продолжительности и динамики! Используйте и вы эту хитрость

Перед тем как начать бегать, желательно сделать легкую разминку. Прделайте вращения голеностопных и коленных суставов, а также повороты и наклоны головы и туловища. К концу тренировки переходите на легкий бег, а затем шаг, пока дыхание и пульс полностью не нормализуются.

Частота пробежек целиком зависит от ваших целей и физического состояния. За месяц 3-4 тренировок в неделю можно набрать форму, даже если в раньше вы не занимались спортом. Главное, не переутомить свой организм, не заставляйте себя, когда физически сложно. Но если только это не чувство лени – с ним нужно бороться! Сделать это можно несколькими способами (некоторыми из них пользуются авторы):

начать вести блог, описав в нем подробно свои цели. В этом случае, при пропуске тренировок будет неловко перед читателями;

найти единомышленника. Это не обязательно будет ваш хороший друг, поискать можно и на просторах Сети. При чем это может быть как напарник по

тренировке, так и виртуальный собеседник для обсуждения достижений, корректировки плана занятий и получения советов; поспорить с кем-нибудь, а лучше с тем, кому проиграть ни за что не хочется! купите специальную одежду и обувь для пробежек, обязательно, чтобы все вам очень нравилось! Вам будет приятнее одевать красивую и удобную экипировку. Осторожно относитесь к тренировкам в морозную погоду, при проблемах с сердцем, дыханием, заболеваниями внутренних органов, высоким давлением, проблемами с позвоночником и избыточным весом.

Правильное питание, регулярные спортивные нагрузки и отказ от вредных привычек незамедлительно дадут положительный результат! Вы очень скоро заметите, что с уменьшением жировых отложений мускулатура становится все более рельефной, отметите, что ваше настроение постоянно приподнято, а гордость за свои собственные успехи будут вдохновлять на дальнейшие достижения!