**Как правильно бегать**

**(правила бега для всех)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Как правильно бегать – первый вопрос, требующий выяснения в начале тренировок. Несложные правила бега помогут получать максимум пользы для здоровья и настроения. |

**Правила бега: перед занятиями**

***Бегать нужно трижды в неделю или через день***. Таким режимом тренировок вы не переутомите свой организм и дадите ему необходимое время на восстановление. А свободные дни можно посвятить занятиям другими видами спорта.

***Как и любой вид спорта, бег любит систематичность.*** Только в этом случае ваш организм наиболее адекватно будет воспринимать физическую нагрузку и эффективно к ней подстраиваться.

Если вы не подготовлены или слабо подготовлены, то ***первые тренировки*** ***быстро ходите***. Спустя некоторое время вы почувствуете, что «созрели» для больших нагрузок.

***Тренировка должна длиться не менее получаса****.* Если вы еще не готовы к такой длительности бега – чередуйте его с ходьбой, пока не адаптируетесь к нагрузкам.

***Обязательно делайте*** [***разминку перед пробежкой***](http://shas-live.com/dvigenie-zhizn/razminka-pered-begom)***.*** Это особенно актуально, если вы бегаете рано утром, поздно вечером или ночью. Для разминки могут подойти любые упражнения, в том числе статические, на растяжку, отжимания от пола, подтягивания на турнике. Неплохо для разогрева сделать упражнение «планка», которое комплексно воздействует на многие группы мышц.

**Как правильно бегать**

***Начав пробежку, не спешите сразу набирать «крейсерскую» скорость.*** Немного пробегите в медленном темпе. Почувствовав ритм, постепенно увеличивайте скорость до необходимой. Так вы сможете продлить время тренировки.

***Бегая, держите спину ровной с небольшим наклоном туловища вперед****,* руки – согнуты в локтях, мышцы плечевого пояса – расслаблены. Ноги ставьте на землю всей ступней.

***Дышите носом.*** Правила бега допускают вдыхать носом, а выдыхать – носом и ртом. Если вы начнете задыхаться, следует уменьшить скорость движения, пока дыхание не придет в норму.

***Бег – не монотонная череда движений****.* При желании это упражнение можно разнообразить. Почему бы не пробежаться спиной вперед или поочередно вперед лицом, а потом спиной, что никакими правилами не возбраняется. Даже передвижение с вытянутыми вперед руками изменит акценты в нагрузке на тело.

**Правила «около» бега**

Окончив пробежку, ***сразу не останавливайтесь,*** а продолжайте идти в быстром, постепенно замедляющемся темпе, пока дыхание не восстановится, а пульс – не замедлится.

После пробежки ***можете выпить несколько глотков воды*** комнатной температуры. Введите за правило не пить сладких напитков, кофе или чая.

***При ощущении дискомфорта в ноге отложите тренировку*** на следующий день,чтобы легкое неудобство не переросло в более серьезную травму. Вместо вы можете испробовать новые, ранее не применяемые упражнения или те, которым не находится места в ваших комплексах.

***Не должен стать помехой для тренировки ни дождь, ни снег***. Преодолев погодные препятствия, вы получите моральное удовлетворение от победы над природой и над самим собой. Второе – намного ценнее.

***Внимательно прислушивайтесь к своему организму.*** И вскоре тело само начнет подсказывать, как правильно бегать с учетом именно ваших особенностей.

[Польза бега](http://shas-live.com/dvigenie-zhizn/vred-bega) неоценима. Регулярные занятия оздоравливают организм эффективней дорогостоящих витаминных комплексов и биодобавок. При этом достигается ощущение радости и полноты жизни, которых не даст ни одна таблетка или капсула.

Зная, как правильно бегать, можно приступать к тренировкам. И через некоторое время вы почувствуете целительную силу [активного образа жизни](http://shas-live.com/dvigenie-zhizn/komu-nuzhna-fizkultura). При этом вы похудеете, станете намного энергичней, улучшится ваш внешний вид. И эти изменения обязательно заметят окружающие.