

## Бежим за здоровьем!

**Бег – один из самых доступных и эффективных способов тренировки организма.**

1. Во время бега нагружаются практически все мышцы: не только икры и бедра, но и пресс, руки, шея...
2. Активизируется обмен веществ, а вместе с потом из организма выводятся шлаки и вредные вещества.
3. Тренируется сердце, улучшается кровообращение.
4. Бег укрепляет нервную систему, помогает снять стресс и бороться с депрессией.
5. Пробежки на свежем воздухе способствуют закаливанию и повышению иммунитета.
6. Бег- эффективный способ борьбы с лишним весом!

### **ВАЖНО!**

**Прежде чем заняться бегом при наличии проблем со здоровьем (заболевания сердечными или легочными заболеваниями, варикозным расширением вен, болезнями суставов, плоскостопием, эндокринной системы, избыточный вес и травмы позвоночника) обязательно проконсультируйтесь с врачом.**

**Возможно вам лучше заняться оздоровительной ходьбой!**

**ГДЕ БЕЖАТЬ?** Избегайте бега по асфальту – пробежки по твердой поверхности вредны для суставов и позвоночника и даже чреваты травмами. Лучше всего бегать по стадиону, ровным земельным дорожкам в лесу или парке, сухой траве, песку.

***Идеальная обувь для пробежек – легкие беговые кроссовки с толстой мягкой подошвой, которые предохранят суставы от перегрузок***

Выбирайте для пробежки ровную трассу без длительных подъемов и спусков. Дело в том, что при беге в гору сильно напрягаются лодыжки и стопы, а на спуске – колени и голени. Так что если трасса не ровная, вы будете получать неравномерную нагрузку на суставы.

**КОГДА БЕЖАТЬ?** Выделяют три подходящие для бега пика активности организма:

- утренний – с 6.30 до 7.30
- дневной – с 11 до 12 часов
- вечерний – с 16 до 18 часов

Однако лучше прислушаться к себе. Двух – трех пробежек в неделю вполне достаточно. Начинать лучше с 10-15 минут бега за одну тренировку, постепенно увеличивая время до получаса.

### **КАК БЕЖАТЬ?**

- Главное правило – постепенное увеличение нагрузки (увеличение скорости ходьбы – чередование пробежек с ходьбой – бег в чистом виде)
- Соблюдайте правильное положение: голову не опускайте и не закидывайте назад – смотрите вперед на 15-20 м. Туловище держите с легким наклоном вперед. Руки согните в локтях под углом 90 градусов, кисти держите свободно, не сжимая в кулаки.
- Не следует делать широких шагов – они требуют больших мышечных нагрузок. Ступни необходимо ставить мягко, без резких ударов на пятки.
- Перед пробежкой выполните легкую разминку: несколько приседаний, махи руками и ногами, поворачивайте туловищем. Сразу после бега не останавливайтесь, походите – восстановите дыхание.
- Главное – бегать систематически, иначе пользы не будет.