



Это естественно, что перед тем, как начать бегать многие задают много вопросов:

- чем полезен бег?
- как часто и как долго надо тренироваться?
- существуют ли какие-то ограничения для бега?

- в какое время лучше всего бегать?

Если у вас есть беговая дорожка для круглогодичных занятий бегом, то вам, конечно же, обязательно понадобятся ответы на все эти вопросы.

1. О пользе бега. Бег – это самое универсальное упражнение, которое прекрасно тренирует практически все мышцы тела. Такие тренировки не развивают ненужные многим объемы мышц, а формируют их самое главное качество – выносливость.

Бег отлично тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а как известно,

напрямую от них зависит качество обмена веществ в теле. Крепкое и здоровое сердце, эластичные и упругие сосуды создадут основу для хорошего самочувствия.

2. Продолжительность и частота тренировок. Совершенно нет необходимости в том, чтобы бегать многочасовые кроссы – намного лучше заниматься регулярно и понемногу, чем в течение нескольких часов и один-два раза в неделю. Очень хороший эффект дают даже пробежки три раза в неделю продолжительностью хотя бы 30 минут.

3. Ограничения. Бег отлично подходит как вид тренинга многим людям, но, если вы имеете какие-то острые или хронические заболевания, то, лучше здесь проконсультироваться с вашим врачом и составить план индивидуального тренинга.

4. Время тренировок. А здесь уже решать только вам. Если вы, например, легко просыпаетесь рано утром, то проводите тренировки в утреннее время, а если вы по натуре сова, то для вас более комфортными будут вечерние тренировки. Выбирать вам.