



Бег – это один из самых лучших видов спорта, так как он помогает значительно улучшить здоровье. Но правда заключается еще и в том, что бегом надо заниматься правильно. Если же у вас есть какие-то противопоказания, тогда лучше все же заняться спортивной ходьбой. Как бегать правильно? Руки должны быть согнуты в локтях под углом 90 градусов, к тому же они должны работать параллельно друг другу, ноги надо переставлять по одной прямой. Очень важным является также дыхание. Во время оздоровительного бега надо дышать только носом. Еще важный момент – надо наблюдать за пульсом – он не должен превышать строго определенных норм – от 120 до 140 ударов в минуту. Не стоит также перегружать себя, если вы устали, переходите на более медленный бег или даже на шаг.

Если вы решили всерьез заняться бегом, но на улице или очень холодно или очень жарко, а возможно, когда вы приходите с работы, то уже темно. Что тогда делать? Перенести тренировку на другое время? А, может, все же, приобрести беговую дорожку и тогда вы получите возможность заниматься на тренажере в любую погоду, а также в любое время суток!

Какие преимущества у беговой дорожки? Самое основное – это то, что беговая дорожка не даст о себе забыть, точнее, после покупки беговой дорожки вам не дадут о ней забыть ваши близкие и родственники. Сначала первые несколько месяцев после приобретения у вас все время будут спрашивать, занимаетесь ли вы на беговой дорожке. А потом, увидев результат тренировок, будут спрашивать, где вы приобрели беговую дорожку, сколько она стоит и какой фирмы.

Плюс беговой дорожки еще и в том, что с ее помощью вы сможете знать дистанцию пробега, калории, пульс, время тренировки и скорость бега. А вот для людей, которым

очень важно по какой поверхности им бегать – то есть, песок или асфальт, то производители беговых дорожек предлагают беговое полотно самого различного качества, а также глеевые амортизаторы и различные размеры бегового полотна и угол наклона. К тому же беговые дорожки имеют различные программы тренировок – это сделает бег более комфортным.

К тому же в наше время бег на свежем воздухе – это небезопасный вид спорта, так как можно стать жертвой преступности. А вот беговая дорожка – это поистине безопасный тренажер.