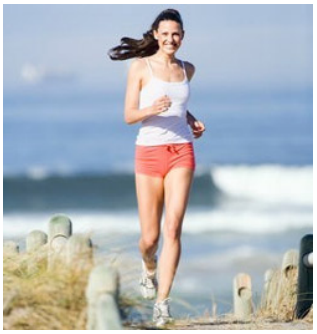

Независимо от того, желаете ли вы **похудеть**, укрепить кости или **сердечно-сосудисту ю систему** бег трусцой, безусловно, вам поможет. В чем именно польза бега трусцой, влияние легкого бега на организм, рекомендации по занятиям и **техника бега трусцой**.

Медленный бег меньше травмирует суставы, чем спринтерский, но для укрепления костей, сердца, легких и сжигания калорий он полезен ничуть не меньше.

В то же время это относительно тяжелая ударная нагрузка, не слишком подходящая для людей, у которых есть проблемы в коленных или голеностопных суставах. С возрастом естественным образом снижается плотность и прочность костей, а значит, повышается риск дегенеративных изменений (например, остеопороза) и переломов, особенно шейки бедра и позвоночника.

Чем полезен бег трусцой?

- Полезен для сердца, легких и кровообращения.
- Помогает сбросить вес.
- Повышает прочность костей нижней части тела.
- Повышает мышечный тонус нижней части тела.

Это эффективный способ **подкачать мышцы и укрепить кости** нижней части тела: каждый шаг при беге — это дополнительная нагрузка, которая приводит к наращиваю мышечной массы. В то же время такого рода стереотипное напряжение чревато настоящими травмами. Недаром даже профессиональные бегуны часто жалуются на боль в коленях и «расколотую голень». Долго бегая по твердому грунту, вы повышаете

риск развития дегенеративных заболеваний суставов, в частности остеоартрита или артроза. Поэтому особенно
важна удобная, устойчивая, амортизирующая обувь
. Если вы регулярно бегаете, обновляйте кроссовки раз в год, а лучше в полгода.

На старт!
Перед забегом не забывайте как следует **разогреваться и растягиваться**.
Если вы никогда в жизни не бегали или просто находитесь в плохой форме, **повышайте нагрузки очень плавно**
. Начинайте с энергичной ходьбы, включая в нее примерно минуту настоящей пробежки. По мере улучшения формы постепенно изменяйте эту пропорцию, чередуя ходьбу с все более длительным бегом. Дыхание должно участиться (ведь речь идет об аэробической тренировке), но бег не должен мешать непринужденному разговору.

Если воздуха не хватает, значит, вы взяли слишком быстрый темп.
Притормаживайте или переходите на шаг, пока не отдышитесь, после чего плавно разгоняйтесь до оптимальной скорости.
Будем реалистами
Начав заниматься
бегом трусцой
, не рассчитывайте, что уже через два месяца сможете одолеть марафонскую дистанцию. Прежде всего, отрабатывайте правильную технику, а уже потом наращивайте скорость и продолжительность пробежек. Ставьте перед собой реальные цели: даже маленькие победы — отличный стимул для продолжения занятий и развития успеха.

При диабете, боли в груди, стенокардии, астме, эпилепсии, гипертонии посоветуйтесь с врачом, перед тем как заняться бегом трусцой. Это же относится к беременным женщинам и людям, недавно перенесшим операцию. Если у вас больные суставы (особенно коленные), не бегайте по твердому грунту — асфальту, бетону, брусчатке.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО... - Физикальное обследование и рентгенография тазобедренных суставов более 4000 мужчин показали, что у любителей бега трусцой плотность костей в среднем на 8% выше, чем у их сверстников, страдающих гиподинамией.
- Существует прямая зависимость прочности скелета от частоты бега трусцой. У мужчин, бегающих минимум девять раз в месяц, плотность костей примерно на 5% выше, чем у тех, кто тренируется реже.

Техника бега трусцой

1. **Сначала разогрейтесь быстрой ходьбой**, а потом, постепенно повышая скорость, переходите на бег в комфортном темпе.

2. **Ставьте ногу на пятку, а отталкивайтесь от земли носком**. Спина должна быть

прямой, плечи расправленными. Руки расслабьте, взмахивая ими в противофазе движущимся ногам, гася инерцию тела.

3. **К концу тренировки постепенно притормаживайте, переходя на шаг**. Продолжайте идти, пока частота дыхания и пульс не вернутся к уровню покоя.

Пока мышцы не остыли, сделайте растяжки, уделяя особое внимание икрам.Уделяйте такому сочетанию ходьбы с бегом по 10 минут с интервалом в 1-2 дня, постепенно увеличивая - всякий раз примерно на 10% - продолжительность собственно бега. Это избавит вас от перегрузок и травм.