

Title: Как научиться правильно бегать: программа кардиотренировок для начинающих и профессиональных спортсменов

Keywords: бег бегать занятия кардиотренировка популярность преимущества кардионагрузки вид новичок график время суток утро вечер похудеть похудение техника правильная выбор обувь одежда лучший лето зима спринтерский стайерский длинная короткая дистанция марафон

Description: Занятия бегом: как выбрать программу тренировок для новичка. Польза кардионагрузок. Правда и мифы о беге

Занятия бегом программа тренировок, правильная экипировка и выбор дистанции для пробежек

Всем известно, что спорт — основа здорового образа жизни. Бег по праву считается одним из самых доступных видов занятий физкультурой и отличной кардиотренировкой, ведь для него не нужно специально оборудованных площадок или залов, также не требуется особой подготовки или навыков. Все, что нужно — это желание работать над собой и целеустремленность.

Ежедневно на пробежки выходят миллионы людей по всему миру. Причина такой популярности бега кроется в том, что он дает обычному человеку массу преимуществ:

- снижение вероятности серьезных травм;
- в работу включены все основные группы мышц тела, что ведет к возмещению энергозатрат, а это в свою очередь способствует похудению и формированию красивой фигуры;
- улучшение кровообращения;
- изменение кислородного и биохимического состава крови, что снижает риск заболевания раком;
- замедление процессов старения;
- повышение уровня эндорфинов.

Бег как самая популярная кардиотренировка

Спортивные тренеры и медики и утверждают, что кардиотренировки —

обязательный элемент любых физических упражнений. Это идеальный путь для тех, кто хочет сделать свое сердце сильным и здоровым. Кардиотренировки нужны для того, чтобы повысить частоту сердечных сокращений и дыхания, что приводит к улучшению кровообращения: мышечные клетки обогащаются кислородом, который выводит из них токсины.

Главное, выбрать тип тренировки, который отлично подойдет именно вам. Одним из самых популярных видов кардиотренировок является бег. Бегать можно где угодно и практически в любое время. Помимо бега к классическим видам кардионагрузок относятся также езда на велосипеде, прыжки на скакалке, плавание, занятия на эллиптическом тренажере, гребля, бокс и степ-аэробика. Некоторые упражнения можно выполнять даже в домашних условиях.

Бег для новичков: программа безопасных тренировок

Чаще всего начинающие бегуны даже не думают о составлении программы занятий, что абсолютно неправильно. Строгий график тренировок позволит новичку за короткое время добиться впечатляющих успехов. Схему занятий бегом можно составить самостоятельно или же воспользоваться советами опытных спортсменов.

Оптимальным вариантом на первых порах является чередование бега с ходьбой, благодаря чему организм постепенно привыкнет к нагрузкам. Так, после одной минуты бега стоит перейти на пару минут на ходьбу. Продолжительность бега должна постепенно увеличиваться, а ходьбы наоборот, уменьшаться. Организм со временем привыкнет к нагрузкам и вскоре вы начнете получать настоящее удовольствие от тренировок.

Если такая программа бега для вас не подходит, то можно выбрать другой вариант. Например, в первый день вы пробегаете 1 км, во второй — 2 км и так далее, дистанция постепенно увеличивается. По сути, план может быть произвольным, главное, чтобы вы чувствовали себя комфортно.

Важно отметить, что восстановительный период для организма после тренировки составляет 48 часов — это один из немаловажных моментов, о которых нужно помнить тем, кто только начинает заниматься бегом. Поэтому заниматься стоит приблизительно 3 раза в неделю. Более частные тренировки приведут к переутомлению и травмам.

В какое время суток лучше бегать?

Однозначного ответа на вопрос о том, в какое же время суток лучше бегать, не существует. Кто-то убежден в том, что тренировки лучше начинать вечером, а кто-то выходит на пробежки исключительно с утра. Стоит отметить, что свои преимущества и недостатки есть и у первого, и у второго варианта.

Лучше всего бегать в период пиков активности организма, и первый из наступает в промежуток между 6 и 7 часами утра. Бытует мнение, что бегать по утрам не так уж и полезно, как может показаться на первый взгляд. Пробежка — дополнительный стресс для только проснувшегося организма, кроме того, именно с утра в воздухе наблюдается наибольшая концентрация вредных веществ. С другой стороны, утро — вполне подходящее время для бега, так как вы гарантируете себе заряд бодрости и хорошего настроения на целый день.

Второй пик активности — время с 11 до 12 часов дня. Однако мало у кого есть возможность в этот момент отвлечься от работы и посвятить время тренировкам. Именно поэтому многие люди считают идеальным временем для бега вечерние часы — занятия помогают снять стресс после рабочего дня и обеспечивают крепкий здоровый сон.

Сторонников у вечернего и утреннего бега очень много, все они могут привести массу аргументов в пользу своего выбора. Поэтому определяясь, в какое же время лучше бегать, руководствуйтесь только своими возможностями и особенностями организма. Вы не ошибетесь в любом случае, ведь главное — регулярность тренировок: если всегда заниматься в одно и то же время, то результат не заставит себя ждать.

Бег для похудения: правда и мифы

Зачастую многие начинающие спортсмены уверены в том, что регулярный бег поможет им быстро и эффективно похудеть. Действительно, пробежки способствуют активизации различных групп мышц, которые при нагрузке нуждаются в дополнительной энергии. Итогом этого является сжигание калорий.

Но не все так легко, как может показаться на первый взгляд. Многие верят в то, что если они будут строго соблюдать программу бега, то похудение не заставит

себя ждать. Разумеется, это миф, и для этого есть сразу несколько причин:

- Для того, чтобы похудеть, одного только бега недостаточно. Необходимо соблюдать правильный режим питания и уменьшить количество потребляемых калорий. Но не увлекайтесь, морить себя голодом тоже не стоит.
- Во время часовой пробежки человек в среднем теряет около 600 калорий. Но бегать целый час даже ради похудения сможет далеко не каждый, в основном люди выдерживают только полчаса, а за это время удастся сжечь не так уж много калорий.
- Физические нагрузки, в частности бег, заставляют организм тратить энергию и для этого он выбирает самый легкий путь — использует глюкозу, после чего в ход идут жирные кислоты. В итоге вы теряете калории, но не жир.

Для того, чтобы похудеть, необходимо соблюдать правильную технику бега. Перед стартом обязательно уделите время разминке, таким образом вы сможете подготовить организм к сжиганию калорий. Во время занятий лучше воздержаться от питья, по утрам бегайте натощак, а вечером — за два часа до приема пищи.

Одним из самых популярных вариантов бега для похудения является интервальный — это колоссальная нагрузка для организма, но результаты того стоят. Программа занятий такова:

- первые 100 метров проводятся активным шагом, это разминка для мышц и связок;
- следующие 100 метров нужно пробежать трусцой, это поможет настроить дыхание;
- еще 100 метров представляют собой спринтерскую пробежку, после которой нужно снова следует бег трусцой.

Согласно медицинским данным, после такой тренировки жир будет сжигаться еще на протяжении 6 часов, а мышечная масса при этом не высушивается.

Выбор одежды и обуви для бега в зависимости от сезона

Экипировка — одно из важнейших условий хорошей тренировки, поэтому выборе одежды и обуви для бега следует уделить особое внимание. В

спортивных магазинах вы без труда найдете специальные кроссовки, такие модели обеспечивают отлично сцепление с беговой поверхностью и снижают риск травмы. Это лучший и самый правильный вариант обуви. Что касается спортивной одежды для бега, то нужно запомнить несколько рекомендаций:

- для теплой погоды стоит делать выбор в пользу вещей, позволяющих телу дышать, а для прохладной оптимально подойдет экипировка, изолирующая тело от холода;
- если вы занимаетесь бегом в дождь, то обязательно накиньте ветровку;
- летом стоит позаботиться о головном уборе и солнцезащитных очках;
- зимой необходимо надевать несколько слоев одежды, не забывайте о шапке, перчатках и теплых носках, если на улице очень холодно, то надевайте теплое трико.

В любом случае помните, что для занятий бегом лучше делать выбор в пользу одежды из натуральных тканей.

Спринтерский и стайерский бег: сходство и отличия

Бег на длинные дистанции популярен не только среди легкоатлетов, но и среди обычных людей. Стайерский бег — это преодоление дистанции свыше 3 км. Техника отличается плавностью движений: плавная постановка стопы и отталкивание, небольшой вынос голени, отсутствие наклона корпуса. В данном случае главное — рассчитать все свои движения, что позволит сэкономить силы и выдержать пробежку.

Бег на короткие дистанции называют спринтерским, и несмотря на то, что нужно преодолеть всего лишь 60-400 м, это одна из самых сложных дисциплин. Дистанцию нужно разбить на несколько этапов: старт, разгон и финиш. Здесь очень важно сохранять правильное положение тела, а бежать можно только на носках, это позволит развить максимальную скорость.

И спринтерский, и стайерский бег — дело для профессионалов, которые уже не первый месяц регулярно занимаются спортом.

Марафонская дистанция - кому под силу пробежать марафон?

История марафонского бега насчитывает столетия. Каждый год миллионы

людей приступают к тренировкам, в надежде пробежать марафонскую дистанцию, которая составляет 42,195 км. Разумеется, неподготовленный человек одолеть такое расстояние просто не сможет, поэтому если вы намерены ставить рекорды, то придется регулярно тренироваться — по словам специалистов, занятий бегом на протяжении 6 месяцев будет вполне достаточно. Конечно, пробежать 41 км за 2,5 часа сможет только хорошо подготовленный человек, но даже новичок сможет осилить это расстояние за 4 часа.

В любом случае, даже марафон не является пока вашей целью, к занятиям бегом стоит относиться максимально серьезно. Ведь от этого, и далеко не в последнюю очередь, зависит состояние вашего здоровья.