

КАК НЕ НАДО БЕГАТЬ ТРУСЦОЙ

БЕГ ТРУСЦОЙ ПРОЧНО ВОШЕЛ В МИРОВУЮ МОДУ В ШЕСТИДЕСЯТЫЕ ГОДЫ ПРОШЛОГО ВЕКА. С ТЕХ ПОР ЭТОТ ВИД СПОРТА РАЗВИЛСЯ И МОДЕРНИЗИРОВАЛСЯ: ПОЯВИЛИСЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОСТЮМЫ ДЛЯ БЕГА, ОСОБЫЕ БЕГОВЫЕ КРОССОВКИ И МНОЖЕСТВО ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ, ПОМОГАЮЩИХ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПРОЦЕСС. НО, НЕСМОТРИ НА САМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, БЕГУНЫ НЕРЕДКО СОВЕРШАЮТ СЕРЬЕЗНЫЕ ОШИБКИ, ПРЕВРАЩАЯ БЕГ В ЗАНЯТИЕ, СОВЕРШЕННО НЕ ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

СЕГОДНЯ МЫ РАССКАЖЕМ О НЕКОТОРЫХ ИЗ НИХ.

Во-первых: совсем **не обязательно бегать по утрам**. Организм еще толком не проснулся, а его уже подвергают нагрузке. Некоторые ученые считают, что наиболее полезное время для бега – с **20:00 до 22:00**, примерно через час после последнего приема пищи. Если же вы проголодались во время пробежки, лучше поесть не раньше, чем через 40 минут после ее окончания, и по возможности немного.

Во-вторых: **избегайте бега по асфальту**. Асфальт не поглощает толчки, которые совершают ноги при отрыве от земли. Это создает нагрузку на суставы ног и в перспективе может привести к проблемам с поясницей. Лучше бегать в лесу или парке, где есть ровные грунтовые дорожки.

В-третьих, **не бегайте вдоль автодорог**. Ваши легкие работают как пылесос и втягивают в организм выхлопные газы. Это крайне вредно для здоровья.

В-четвертых, **не тренируйтесь в старой одежде и в костюмах из чистого хлопка**: они быстро впитывают пот и не дают коже дышать. Лучше выбирать одежду с добавлением лайкры, нейлона или полиэстера – такие ткани сохраняют форму, не растягиваются и способствуют терморегуляции.

В-пятых, никогда **не тренируйтесь босиком или в кедах на плоской подошве** – такой бег создает сильную, нездоровую нагрузку на позвоночник. Оптимальный вариант – специальные беговые кроссовки с амортизирующей подошвой.

В-шестых, **не пейте слишком много воды**. Вопреки распространенному мнению, чрезмерное потребление жидкости во время бега может привести к обезвоживанию из-за нарушения водно-солевого баланса. Оптимально делать **2–3 небольших глотка каждые 20 минут**.

В-седьмых, **не пользуйтесь антиперспирантом перед пробежкой**. Потеть, мы выводим

из организма разные шлаки, а антиперспирант мешает этому процессу.

В-восьмых: **избегайте слушать аудиоплеер**. Или, по крайней мере, не включайте его на полную громкость. Некоторые исследования утверждают, что сочетание интенсивных нагрузок и громкой музыки может привести к ухудшению слуха.

В-девятых: **бегайте в хорошем настроении**. Если вас одолевают мрачные мысли или нерешенные проблемы, то мозг будет отвлекаться именно на них и перестанет надлежащим образом контролировать мышцы. В результате пробежка станет менее эффективной. Для правильной тренировки нужно обязательно «поймать волну» и быть в гармонии с самим собой.

И последнее: **не бегайте через силу**. Если вы устали, не нужно насиловать себя и заставлять тренироваться. Бег в состоянии переутомления может принести больше вреда, чем пользы.

В общем, как говорили древние римляне: «*Всё – яд и всё – лекарство*». Дело только в количестве и в нюансах. Обязательно прислушивайтесь к своему телу. Мы будем рады, если статья позволит вам отделить «*зерна от плевел*» и сделать беговые тренировки максимально полезными.

Встретимся на дорожке!

Михаил Иванов, г. Вена

Фотом: © gromitstudio / Freepik

