Создано: 20.11.2017 10:51
Опубликовано: 21.11.2017 00:05
Автор: S.
Просмотров: 1491

В Алексине достаточно мест, именно на улице, где любой желающий может заняться спортом. Например, на Соцгороде недавно открыт прекрасный бесплатный комплекс на территории спортшколы "Атлет". Кроме занятий на тренажерах здесь вполне можно организовать пробежку вокруг Дома Спорта, либо пройтись популярной скандинавской ходьбой. Но скоро зима, скажут скептики, о каких занятиях на улице может быть речь? Бегом или скандинавской ходьбой можно и нужно заниматься круглый год и практически в любую погоду. Но для этого необходимо усвоить несколько правил.

Тренировки необходимо начинать постепенно, со временем увеличивая нагрузку. Не стоит перенапрягать организм в первое же занятие. Лучше начинать с небольших дистанций, затем можно будет увеличить нагрузку. Всегда надо помнить, что при резком и агрессивном старте тренировок в холодную погоду, есть риск получить серьёзные травмы. После такого вряд ли захочется продолжать бегать в холод.

Особое внимание при беге зимой стоит уделять правильному дыханию. Чтобы холод не обжигал лёгкие, необходимо вдыхать носом, а выдыхать ртом. Таким образом, воздух при попадании в организм успевает согреться до необходимой температуры, прежде чем поступает в лёгкие спортсмена. Эта рекомендация позволит избежать серьёзных осложнений для здоровья – ангины или пневмонии. Главное помнить, что основной задачей бега зимой является укрепление и поддержание иммунитета, а не наоборот.

Мужская одежда для бега зимой должна включать в себя сразу несколько предметов гардероба, включая базовый слой и верхний. Для каждой температуры есть свой отдельный комплект. Важно соблюдать грань, при которой во время бега можно будет чувствовать себя комфортно, не испытывая жары или чрезмерного холода. Мало чем отличается беговая женская одежда, разве что расцветка более яркая, и дизайн разнообразнее.

Специалисты не рекомендуют бегать зимой, если столбик термометра опускается ниже 20-ти градусов. В таком случае даже самое стойкое термобельё не сможет должным образом защитить организм от переохлаждения. Во время бега обращайте внимание на собственное самочувствие. Если тело начинает знобить, а нос течёт, то лучше прекратить тренировку и позаботиться о своём здоровье дома, приняв противовирусные препараты.

На протяжении всей пробежки рекомендуется прислушиваться к организму,


Phoca PDF

Создано: 20.11.2017 10:51
Опубликовано: 21.11.2017 00:05
Автор: S.
Просмотров: 1491

не допуская сильного переутомления. Затруднительное дыхание также является весомой причиной, чтобы прекратить занятие и отправиться в тёплое помещение. После тренировки мокрую от пота одежду необходимо сразу снять и принять душ с тёплой водой. В противном случае, если вещи вовремя не снять, может наступить переохлаждение, что также негативно скажется на здоровье.

Чтобы привнести какое-то разнообразие в тренировочный процесс, можно позвать на пробежку партнёра. К тому же это дополнительная поддержка и мотивация не забрасывать начатое.

Чтобы быть готовым к предстоящему морозу, необходимо дома хорошенько разогреться. Можно побегать на месте или использовать для этих целей лестницу.

Обезвоживание может быть даже тогда, когда пробежка проходит зимой. Чтобы этого не допустить, необходимо выпивать воду по чуть-чуть время от времени в течение всей тренировки. Важно следить за температурой жидкости, чтобы она не стала слишком холодной на морозе.

Чтобы защитить лицо от внешнего воздействия, подойдёт балаклава или спортивный шарф.

Бег на морозе очень полезен для всего организма в целом. Человек, который проводит зимние пробежки, реже подвержен различным простудным заболеваниям, его кожа становится более упругой и эластичной, кровоснабжение начинает работать лучше – можно ещё долго перечислять все плюсы. Важно, чтобы от таких тренировок были только положительные эмоции, поэтому не стоит забывать об элементарных правилах безопасности, которые необходимо тщательно соблюдать и не пренебрегать ими.

Всем здоровых пробежек и будьте здоровы!

*По материалам сайта L4H*



Phoca PDF