

Біг – чудовий спосіб зміцнити свій організм. При правильному підході бігові тренування допоможуть скинути зайву вагу, підтягнути шкіру, оздоровитися і підвищити витривалість. Однак, не все так просто. Вже після декількох тижнів інтенсивних тренувань багато початківців втрачають інтерес або припиняють бігати через виникаючі больові відчуття. Скільки та як треба бігати, щоб не втратити мотивацію та не нашкодити своєму організму?

Чому варто почати бігати?

Основна причина, через яку ми починаємо бігати – прагнення позбутися зайвих кілограмів. Проте, біг має й багато інших плюсів. Здійснювати регулярні пробіжки корисно з таких причин:

1. Таким чином ви тренуєте серце та судини. Серцева м'язова тканина стає міцнішою, завдяки чому ви почуватиметеся значно краще і бадьоріше. Організм стане витривалішим і ви будете рідше стикатися з відчуттям слабкості та розбитості.
2. Біг сприяє підвищенню кисневої ємності крові. Як результат, до всіх тканин та органів надходитиме більше кисню та поживних речовин.
3. Легка пробіжка допоможе зняти стрес, позбутися тривожності та зняти нервову напругу.
4. При інтенсивних навантаженнях у нашому організмі починає вироблятися гормон щастя – ендорфін, який допомагає боротися з депресією.
5. Регулярні заняття сприяють поліпшенню імунітету, тому, якщо ви страждаєте від постійних застудних або вірусних захворювань – починайте бігові тренування. Крім цього, пробіжки покращують роботу ШКТ та прискорюють обмін речовин.
6. Регулярні та правильні навантаження опорно-рухового апарату будуть перешкоджати віковим змінам у суглобах та м'язових тканинах.

Регулярно здійснюючи пробіжки, ви покращите не лише фізичний стан, а й моральний. Ви будете відчувати себе набагато впевненіше, оскільки змогли змінити спосіб життя і досягли певних результатів. У вас значно підвищиться самооцінка, адже ви змогли вийти за власні рамки і стали витривалішими, ніж більшість ваших знайомих.

Недоліки бігових тренувань

Один з основних недоліків бігу – сильне навантаження на м'язи ніг та колінні суглоби. Якщо у вас неправильна техніка, взуття з поганою амортизацією або ж ви почали тренування з великими навантаженнями, існує ймовірність виникнення болю в колінах. Щоб цього уникнути, не нехтуйте якісною розминкою перед тренуванням і придбайте спеціальні бігові кросівки.

Активні тренування небажані людям із захворюваннями серцево-судинної системи та тим, хто страждає на ожиріння. Представникам цих категорій необхідно спочатку звернутися до лікаря.

З чого почати? Поради для тих, хто тільки починає знайомство з бігом

- Якщо ви ведете малорухливий спосіб життя і востаннє бігали ще в університеті – почніть із ходьби. Спробуйте щодня збільшувати кількість пройдених кроків. Коли ви почнете робити близько 10 000 кроків на день і не будете відчувати себе втомленим, можете приступати до бігу.
- Обов'язково розминайтеся перед пробіжкою. Приділяйте розминці близько 10 хвилин, розігріваючи всі м'язи тіла, починаючи з шиї та закінчуючи стопами.
- Не женіться за швидкістю. Починайте бігати у повільному темпі, не поспішаючи. Краще пробігти 1 км без зупинок, але повільно, ніж зупинятися кожні 5 хвилин через задишку.
- Чергуйте біг та ходьбу. Якщо стає складно – переходьте на ходьбу. Не потрібно гвалтувати свій організм і бігти з останніх сил, начебто ви біжите марафон.
- Не намагайтеся тренуватися щодня. Оптимально починати з 2-3 коротких пробіжок на тиждень. Вашому організму потрібно звикнути до навантажень.

- Тренуйтеся тоді, коли вам зручно. Не обов'язково бігати лише вранці чи лише ввечері. Підберіть графік, який буде зручним для вас. Можете чергувати ранкові та вечірні пробіжки.
- Приділіть увагу одягу для тренувань. Вона не повинна сковувати рухи.
- Надавайте перевагу бігу на свіжому повітрі, а не в спортивному залі.
- Не намагайтеся досягти всього й одразу. Якщо ви ніколи не займалися бігом, вам навряд чи вдасться стати великим бігуном за місяць і навіть за три. Витривалість прийде згодом.
- Звертайте увагу на харчування. Тренування забирають багато сил і, якщо ви не вживатимете достатньо калорій, почнете виснажувати свій організм і відчуватимете слабкість.

Де знайти мотивацію?

Напевно, кожен із нас колись намагався почати бігати, адже про користь пробіжок нам постійно говорять ще зі школи, але через якийсь проміжок часу припиняв займатися. Це досить поширена проблема. Вона з'являється з різних причин і не тільки у спортсменів-початківців, а й у досвідчених бігунів. Як із цим можна боротися?

Навчіться налаштовуватись на процес, а не на результат. Ви не скинете ненависні зайві кілограми і не станете володарем шикарної атлетичної фігури відразу ж після початку тренувань. Зміни в організмі будуть поступовими і на початку можуть бути малопомітні. Навчіться отримувати задоволення від самого бігу, а результат побачите трохи пізніше.

Придумайте собі цікаву мету, заради якої ви займаєтесь. Це може бути будь-що: підготовка до поїздки на море або до походу в гори.

Нагороджуйте себе за досягнення. Наприклад, мотивуйте себе тим, що після пробіжки в 30 хвилин без зупинок ви купите собі нову бігову футболку або будь-яку іншу бажану річ.

Бігайте в радість. Не треба заганяти себе в надто жорсткі рамки. Іноді ви можете втомитися на роботі і почуватися досить розбито, щоб бігати. Якщо ви один раз проведете два, а не три бігових тренування на тиждень, нічого страшного не станеться.