Эффективный бег

Хватит бездействовать, пора приводить себя в форму! Пускай лето еще не близко, но это не повод забывать о своей фигуре и ждать долгожданного солнышка. В наше стремительное время нужно быть готовыми ко всему, поэтому именно в этой статье изложены все тонкости бега, чтобы не растеряться в нужный момент) Не достаточно просто бегать, конечно же хочется видеть результат уже после первых дней тренировки, но зачастую что-то идет не по плану и бег заменяется ленью. Нет, Так просто сдаваться не в нашей компетенции, поэтому я подготовила для вас основные составные бега от а до я, что поможет вам в разы быстрее сконструировать именно то тело, о котором так давно мечтали)) Поехали!

Обувь

Важно правильно выбирать обувь, чтобы уменьшать нагрузку на ноги и дать возможность им дышать. Слишком тяжелая обувь ограничивает нас в движениях и пробежать желаемую дистанцию уже становится пыткой, поэтому материал кроссовок должен быть легким и пропускать воздух. Кроссовки из натуральной кожи придется отложить для прогулок с друзьями) Перед покупкой обуви для пробежки нужно проверить насколько гибкая подошва, ведь нога находиться в постоянном движении и ее эластичность играет главную роль. Задник и в принципе любая часть обуви не должна натерать и отмазки вроде "разносятся" - не подходят)

Амортизация кроссовок предотвращает сильные удары и равномерно распределяет нагрузку на суставы, защищая от возникновения травм и болезненных восстановлений после тренировки.

Конечно, нужно понимать, что стопа у каждого человека индивидуальна и перед выбором обуви желательно посоветоваться с ортопедом, дабы подобрать именно ту обувь, которая будет приносить удовольствие от занятий)

Разминка

Как известно разминка нужна для того, чтобы избежать травм и сделать тренировку более продуктивной. Но мало кто знает, что именно происходит с нашим организмом во время разминки и это является одной из причин, по-которым мы ее отменяем, приступая к основным упражнениям. Почему так важно разогреть мышцы?

1. Для того, чтобы наша центральная нервная система была готова к дальнейшим нагрузкам, зачастую не подготовленность морально снижает продуктивность тренировки. Таким образом организм становится выносливее и вероятность бить рекорды очень высока)

2. Увеличивается циркуляция крови, за счет этого мышцы и сухожилия становятся эластичными, что дает возможность растягиваться без повреждений.

3. Расширяются сосуды, благодаря чему поступление кислорода более интенсивная, а как известно, кислород - это генератор энергии)

4. Импульсы от мозга к мышцами поступают в разу быстрее, это способствует мощным движениям и лучшей реакции.

Вода

Что касательно воды мнения экспертов расходятся, но все-таки на основе знаний работы организма, думаю, что индивидуальное можно подобрать)

Желательно употреблять воду в небольших количествах и желательно по надобности, поскольку:

1. Наш организм на 70-80% процентов состоит из воды, а во время интенсивных тренировок организм, для того, чтобы сбалансировать температуру тела, выделяет большое количество пота и для того и эти запасы желательно восполнить.

2. Почему не в больших количествах?

-кровь приобретает густую консистенцию и сердцу сложно справиться с такой нагрузкой

- почки не успевают перегнать большое количество воды, что может привести к неприятности

3. Во время тренировке организм теряет ощущение жажды и оно может не возникнуть даже, если мы будем нуждаться в воде. Потому, дабы избежать обезвоживания - пейте периодами небольшими глотками

Даже малышам известно, что холодную воду пить не рекомендуется, а особенно во время занятий спортом, когда тело раскаленное, комнатная температура воды - оптимальный вариант)

Когда начинает сжигаться жир?

Во время бега организм тратит огромное количество энергии и берет он ее из запасов углеводов - гликогена, для того, чтобы энергия синтезировалась из жира, нужно исчерпать запасы гликогена, что происходит после тридцати минут тренировки. Сам бег не является тригером для сжигания жира, это скорее способствует восстановлению обмена веществ в организме. Для того, чтобы жир сжигался очень важно совмещать спорт с правильным питанием и дефицитом калорий. Важно помнить об восстановлении организма, ведь благодаря этому организм приобретает силы для дальнейших свершений: восстанавливает уровень гликогена, строится новый белок и формируется объем мышечной ткани.

Эйфория бегуна

На спортивном поле во время матча в первом тайме футболист сломал ногу и продолжил играть все последующие таймы, перелом был обнаружен только ближе к вечеру)

Как такое возможно? На самом же деле подобное состояние ученые называют "Эйфорией бегуна" - на протяжении длительного занятия бегом или же другими аеробными видами спорта, выделяется два химических вещества - эндорфины и эндоканнабиноиды. Во-втором случае , вещество имеет схожий эффект с наркотической травой - марихуана, благодаря чему и возникает состояние ясного ума, расслабленности и легкого удовольствия) Не спешите пугаться, такая химическая реакция абсолютно безвредна для нашего организма, это наш природный нейромедиатор, который возникает в качестве защитной функции на стресс. Конечно, для этого ломать ногу не обязательно, но потрудиться придется, чтобы почувствовать на себе это состояние. Думаю, что с этого момента вас можно будет считать профессиональным спортсменом)