Сейчас есть, как сторонники бега по утрам, так и его противники. Нужно сказать, что обе стороны приводят довольно убедительные доводы. Однако однозначного ответа на этот вопрос пока нет. В какой же степени правы те или другие?

Есть группа людей, кто считает, что бег по утрам пробуждает организм, заряжает его энергией на весь день. Утром кровь в сосудах густая и сердце с трудом разгоняет ее по организму. А бег помогает разжижить ее и разогнать по телу.

Как же можно сделать бег по утрам полезным?

Бег по утрам не противопоказан медиками, но вовсе не следует заниматься крайностями и мучить организм сильными тренировками. Что нужно учесть?

1) Во-первых, нужна разминка. Если заняться бегом сразу после сна, то организм испытает стресс. Утром нужно сделать легкую утреннюю зарядку для разработки суставов и ускорения движения крови. Организм должен подготовится к будущей физической нагрузке в виде бега.

2) Не бегайте на пустой желудок. Не бегайте голодными или после еды. Утром нужно немного поесть, а затем подождать час перед пробежкой. Пока завтрак переварится можно составить план на день, подготовиться к переговорам, сделать какие-либо спокойные дела.

3) Не нужно бегать на износ. Утренняя пробежка не должна быть изнуряющей. Тренироваться следует с небольшой скорости. Если вы новичок, то начните с ходьбы и по прошествии некоторого времени можете перейти на бег и наращивать интенсивность пробежек. Держите дыхание при беге правильно. Как это сделать, подробно рассказано в статье по ссылке.

4) Бегать каждый день тоже не нужно. Так занимаются только профессиональные бегуны. Для обычных людей достаточно делать 2-3 пробежки в неделю. Если вы используете бег для похудения, то бегайте в «рваном темпе». Он заключается в том, что делаются резкие ускорения на 1-2 минуты, которые потом сменяются на «трусцу». С целью укрепления иммунитета и самочувствия бегайте размеренной «трусцой». Не нужно бегать, если у вас плохое самочувствие. Ни в коем случае не нужно бегать, если у вас заболевания сосудов или сердца. Перед тем, как бежать, нужно проконсультироваться с терапевтом или кардиологом.

5) Для пробежек следует выбирать хороший маршрут. Не нужно бегать рядом с проезжей частью. В этом случае во время пробежки вы будете дышать выхлопными газами. Также лучше не бегать по асфальту, а по тропкам в парке.

6) Выбирайте для бега соответствующую обувь. Обувь, да и одежда тоже, должны быть максимально удобными и полностью соответствовать погоде. Спортивные магазины сегодня предлагают большой выбор одежды для спорта в целом, и бега в частности. Данную одежду делают из тканей, которые отводят влагу наружу и защищают ваше тело от переохлаждения.

Кроссовки для бега должны обеспечивать четкую фиксацию ноги, снижать удар на суставы ноги. Если у вас есть варикозное расширение вен или вы относитесь к группе риска по этому заболеванию, то нужно бегать специальном трикотаже.