

Пробегжка УП)

Сделано специальными спонсорами мероприятия
Пробегжка Утренняя Полезная).

Пробежка утром.

- * Пробежка утром очень полезна для здоровья как взрослым так и детям.



Несколько простых правил пробежки утром.

- * Чтобы бег был максимально полезным и приносил удовольствие, нужно придерживаться некоторых правил.



Зачем готовиться к бегу?

- * Первое – это умыться и одеться. За это время организм придет в тонус и будет готов воспринимать физические нагрузки.



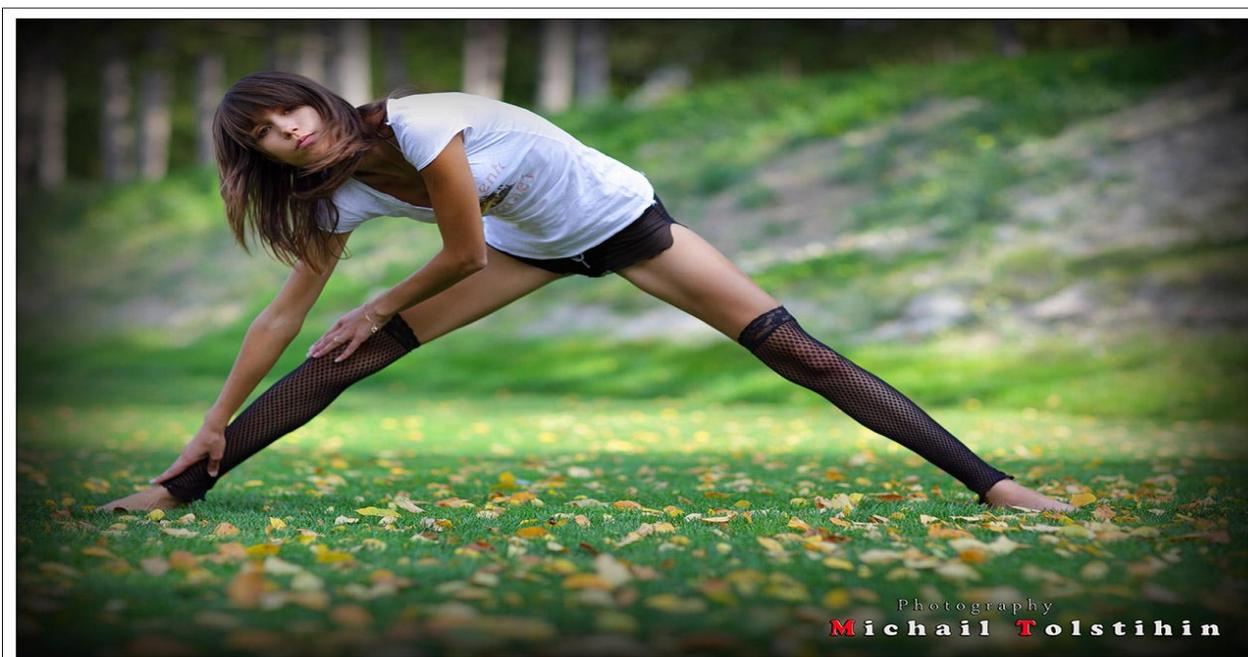
Как правильно одеваться?

- * Одежда и обувь должны быть удобными и соответствовать погоде. При температуре воздуха не более 10°C обязательно одевайте шапку, прикрывающую уши. Если бегаετε зимой, купите утепленные кроссовки.



Для чего разминка перед пробежкой?

- * Перед утренней пробежкой необходима разминка. Для того, чтобы размяться, достаточно пройтись быстрым шагом, немного попрыгать, слегка растянуться и поприседать. Это позволит мышцам достаточно прогреться и подготовиться к нагрузке.



С чего надо начинать бег?

- * Начинать бег нужно с медленного темпа, который в течение нескольких минут доводится до оптимального. Его интенсивность зависит от ваших физических возможностей и целей, которых вы хотите достичь.

