**Бег для похудения**

Бег для похудения – один из самых простых и результативных способов не только избавиться от лишних килограмм, но и укрепить здоровье, в том числе и сердце. Ведь уже давно известно, что регулярный бег трусцой является профилактикой многих сердечных заболеваний. При этом нет никакой разницы, где именно вы собрались бегать, – на современной беговой дорожке или в ближайшем от дома парке – любой из вариантов поможет привести в порядок вашу фигуру и устранить неполадки со здоровьем.

Наше сердце точно также нуждается в тренировке, как и мышцы. Учеными доказано: с помощью бега сердечная мышца не только укрепляется, но и увеличивается в размере, а это, в свою очередь, позволяет ей хорошо выполнять выталкивающую функцию, что существенно улучшает кровообращение. Во время бега кровоток становится быстрее – расширяются сосуды и задействуются новые капилляры – такие изменения благотворно влияют на сердечно-сосудистую деятельность и часто приводят к регулированию артериального давления.

**Немного о пользе бега**

Бег считается весьма полезным занятием, потому что:

- тренирует и укрепляет все мышцы, в том числе и сердечную, делая работу сердца более качественной;

- улучшает кровоснабжение организма;

- насыщает все клетки кислородом;

- повышает выносливость организма, сопротивляемость к вирусным заболеваниям и способствует укреплению иммунитета;

- способствует улучшению обмена веществ и понижению холестерина;

- улучшает координацию движений;

- помогает организму очиститься от шлаков и токсинов, которые при интенсивной нагрузке выходят через пот;

- способствует похудению;

- снижает риск возникновения атеросклероза;

- считается одним из лучших способов отдыха от умственной и интеллектуальной деятельности.

Сохранившаяся до наших дней надпись на камне, сделанная на древнегреческом языке, гласит: «Хочешь быть выносливым - бегай, хочешь быть пленительно красивым - бегай, хочешь быть мудрым – бегай».

Во время бега происходит учащение сердцебиения и дыхания, за счет этого увеличивается приток крови и кислорода ко всем органам и клеткам. Занятия бегом продляют жизнь на 5-8 лет. Кроме того, американцы научно обосновали факт, что бег трусцой способствует значительному ускорению роста клеток человеческого мозга, причем в той области, где происходят процессы запоминания и обучения.

Бег полезен для людей с вегетососудистой дистонией и с хронической усталостью. Занятия на беговой дорожке или стадионе способны взбодрить намного больше, чем пара чашек крепкого кофе или чая.

**Когда нельзя бегать (противопоказания)**

Вам нельзя заниматься бегом, если вы:

* недавно перенесли инсульт или инфаркт;
* вы имеете врожденный порок сердца;
* у вас хроническая гипертония (высокое артериальное давление);
* у вас аритмия или недостаточное кровообращение;
* у вас произошло обострение хронического заболевания;
* вы имеете очень плохое зрение или заболевание, связанное с сетчаткой глаз.

В любом случае до начала занятий бегом, если вы имеете какие-либо хронические заболевания, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Он сможет порекомендовать оптимальное время и темп ваших тренировок.

**Как правильно бегать чтобы похудеть**

1. Начинать нужно с коротких пробежек (не более 10 минут) или со спортивной ходьбы. Это правило должны соблюдать все, кто не занимается физическими упражнениями регулярно. Резкое напряжение может очень плохо отразиться на общем состоянии организма, и на работе сердца в том числе. Поэтому не нужно первые несколько дней выкладываться на все сто – дайте своему организму возможность постепенно привыкать к физической нагрузке.
2. Не забывайте разминаться и растягиваться. Необходимо обязательно согревать мышцы непосредственно перед тренировкой и делать небольшую растяжку после. Это позволит избежать травм и растяжений.
3. Начав с 10 минут, постепенно доведите время пробежки до 40-60 минут. Это особенно важно для тех, кто желает сбросить лишние килограммы, - непосредственно сжигание жира начинает происходить после 30 минут от начала непрерывной работы мышц. Именно к такому выводу пришли исследователи и врачи, когда искали ответ на вопрос: сколько бегать чтобы похудеть. Они же заметили, что в первые полчаса тренировки расходуются запасы гликогена в печени и АТФ (нуклеотида, являющегося универсальным источником энергии).
4. Старайтесь бегать как можно чаще. В идеале бег для похудения и укрепления сердца – это тренировка, которую нужно проводить ежедневно. Поэтому сделайте тренировки одной из хороших привычек. Помните: каждое пропущенное занятие – шаг назад.
5. Лучше всего бегать по утрам. Во-первых, жиры в это время суток расщепляются более интенсивно, а во-вторых, городской воздух утром в десятки раз чище и свежее, чем вечером. Кроме того, бег помогает окончательно проснуться и придает заряд энергии и бодрости, которого хватает на целый день.
6. Одевайтесь правильно: для занятий бегом подойдет одежда из натуральных дышащих тканей. Особое внимание следует уделить обуви – она должна быть спортивной и подобранной точно по размеру ноги.
7. Бегайте без напряжения и в том ритме, который вы считаете наиболее комфортным. Конечно, существует много разновидностей и техник бега, применяемых спортсменами. Поскольку вы не собираетесь выступать на соревнованиях, не стоит увлекаться сложными профессиональными техниками. Бегайте так, как подсказывает ваш организм, потому что бег – естественный способ передвижения. Как правило, большинство отдает предпочтению бегу трусцой. Если Вы чувствуете дискомфорт, лучше всего прекратить занятия или хотя бы снизить темп. Можно вместо бега просто быстро пройти привычную дистанцию.
8. Дышать нужно через рот. Не стоит пренебрегать этим правилом. Все дело в том, что бег для похудения считается аэробной нагрузкой, поэтому вдох и выдох через род во время занятий бегом считается обязательным условием успешной тренировки.
9. Учитывайте частоту сердечных сокращений. Чтобы занятия бегом были результативными и приносили пользу здоровью, частота сердечных сокращений (или пульс) должна укладываться в определенные рамки. Ее границы можно вычислить индивидуально: для этого от 220 отнять количество полных лет (ваш возраст) и умножить сначала на 0,6 (это будет нижний предел), а затем – на 0,8 (это верхний предел).

**Питание во время занятий бегом**

Для того чтобы занятия бегом проходили с наибольшей пользой и приносили не только хорошее настроение, но и видимые результаты, следует позаботиться о правильном питании:

- постарайтесь исключить из своего рациона мучное, жареное и сладкое;

- последний прием пищи должен быть не позже, чем за три часа до отхода ко сну;

- пейте побольше жидкости, при этом откажитесь от газированных напитков и готовых соков, купленных в магазине), отдайте предпочтение негазированной минеральной воде, клюквенному морсу, зеленому чаю;

- не стоит ничего есть за полтора часа и пить за полчаса до занятий;

- при необходимости во время занятий допускается несколько глотков обычной питьевой или негазированной минеральной воды;

- после занятий не рекомендуется принимать пищу в течение двух часов.

**Скрытые опасности бега**

Задумайтесь сами: чем бег отличается от ходьбы? Во время бега вы сначала полностью отрываетесь от поверхности земли и потом опускаетесь обратно. По сути, бег – это контролируемое человеком падение. Во время приземления позвоночник и суставы ног испытывают определенную нагрузку, которая в несколько раз превышает вес человека. При этом вся сила удара сосредоточена на стопах, которые имеют маленькую площадь по сравнению с размерами человеческого тела.

Сила удара при приземлении увеличивается многократно в том случае, если вы бежите по асфальтированной дороге. Как говорят врачи и тренеры, бег по асфальту способен за пару месяцев здорового человека превратить в инвалида. Это происходит потому, что стопы человека изначально не приспособлены бегать по ровной твердой поверхности – такую в природе вообще сложно встретить. Поэтому самым серьезным образом следует отнестись к выбору места тренировок. Наилучший вариант – грунтовые дорожки в парке или стадион со специальным покрытием. Беговая дорожка для похудения в тренажерном зале – тоже отличное решение, особенно зимой, когда погодные условия и гололедица не позволяют проводить полноценные тренировки на свежем воздухе.

**29-дневная программа занятий бегом для похудения и укрепления сердца**

На сегодняшний день специалистами разработана специальная щадящая программа, которая признана эффективной в борьбе с жировыми отложениями. Основным плюсом этой программы является то, что она подходит для людей любого возраста, и пожилых в том числе. Программа включает восемь занятий, между занятиями – три дня перерыва.

Первое занятие. Интенсивная ходьба, чередующаяся с небольшими ускорениями.

Второе занятие. Чередование нагрузок: 7 минут ходьбы, 2 минуты бега трусцой, 8 минут ходьбы, 2 минуты бега трусцой, 7 минут ходьбы, 1 минута бега трусцой, 4 минуты ходьбы для восстановления дыхания.

Третье занятие. Чередование нагрузок: 7 минут ходьбы, 4 минуты бега трусцой, 7 минут ходьбы, 3 минуты бега трусцой, 6 минут ходьбы, 10 минут ускорения (быстрого бега), 4 минуты ходьбы для восстановления дыхания.

Четвертое занятие. Чередование нагрузок: 6 минут ходьбы, 6 минут бега трусцой, 7 минут ходьбы, 3 минуты бега трусцой, 3 минуты ходьбы, 3 минуты бега трусцой, 4 минуты ходьбы для восстановления дыхания.

Пятое занятие. Чередование нагрузки: з минуты ходьбы, 8 минут бега трусцой, 3 минуты ходьбы, 15 секунд ускорения, 3 минуты ходьбы, 10 секунд ускорения, 3 минуты ходьбы, 8 секунд ускорения, 5 минут ходьбы, 8 секунд ускорения, 5 минут ходьбы, 1 минута бега трусцой, 4 минуты ходьбы для восстановления дыхания.

Шестое занятие. Чередование нагрузок: 5 минут ходьбы. 10 минут бега трусцой, 5 минут ходьбы, 7 минут бега трусцой, 4 минуты ходьбы для восстановления дыхания.

Седьмое занятие. Чередование нагрузок: 4 минуты ходьбы, 15 минут бега трусцой, 3 минуты ходьбы, 5 минут бега трусцой, 4 минуты ходьбы для восстановления дыхания.

Восьмое занятие. З минуты ходьбы, затем 27 минут бега трусцой и в конце, как обычно, опять 4 минуты ходьбы.

Следуя этой программе и соблюдая правила питания, вы без труда сможете похудеть и одновременно укрепите сердечную мышцу.