

# Попытка к бегству

Какая пробежка принесёт пользу?

**Пробежка — один из самых распространённых способов поддерживать себя в хорошей форме. К тому же этот способ практически бесплатный. Всё больше пермяков утром и вечером выходят на улицу, чтобы зарядиться здоровьем. «Пятница» выяснила, как сделать так, чтобы пробежка принесла только пользу, а не вред.**



**СТАРТ.** Начинать лучше с низкого темпа и коротких дистанций. Перед прогулкой обязательно нужно сделать разминку, причём провести её в тёплом помещении: растяжка, наклоны, приседания.

Врачи рекомендуют ежедневно совершать часовую прогулку умеренным шагом, так что можно выйти на улицу, погулять около 40 минут, а после попробовать переключиться на медленный бег. Главное — увеличивать нагрузки постепенно. Такая активность будет полезна людям любого возраста.

Если вы спортсмен со стажем и обычная пробежка уже не кажется достаточной нагрузкой, возьмите утяжелители для рук или маленькие гантели.



**ОДЕЖДА.** Одежда для пробежки должна быть удобной, желательно без свисающих концов шарфа и длинных завязок, которые будут мешать при движении. Не стоит одеваться слишком тепло: излишки пота могут обернуться простудой, слишком лёгкая

одежда тоже не подойдёт.

Максимально эффективным и комфортным бег будет, если вы не перегружены одеждой и в то же самое время надёжно утеплены. Для этого необходимо соблюдать принцип «капусты», или трёх слоёв: первый — влаговыводящий, то есть термобельё; второй — теплоудерживающий, это флисовая одежда (свитеры или толстовки); третий — защитный, это ветровки или куртки.

Если на улице теплее -15°C, то спортсмены рекомендуют надеть только одни брюки, но две пары нижнего белья.

Обязательно нужно надеть шапку, защитить шею и руки. Здесь предпочтение лучше отдать варежкам, которые сохраняют тепло лучше, чем перчатки. Ещё один предмет — балаклава, которая защитит лицо от обветривания.

Самый простой принцип выбора одежды — взять то, что бы вы надели, если бы на улице было на 10 градусов теплее.



**ОБУВЬ.** Один из самых важных нюансов — выбор кроссовок. Видов этой обуви много — есть и специальные, беговые. Впрочем, для обычной пробежки подойдут и самые простые, главное, чтобы они были спортивной обувью, а не ботинками со спортивным дизайном. Подошва должна гнуться и амортизировать, ткань — дышать, язычок — не пропускать в ботинок снег.

Зимняя пробежка отличается тем, что кроссовки могут скользить по снегу. В таком случае подыщите дорожку, посыпанную песком, либо подберите зимние кроссовки с несскользящей подошвой.



**БЕЗОПАСНОСТЬ.** Световой день зимой очень короткий, а время на пробежку, как правило, появляется либо ранним утром, либо поздним вечером. В этом случае стоит приобрести светоотражающие полоски, или фликеры, и разместить их на своей одежде.

К тому же, если вы бегаєте вне населённого пункта или вдоль трассы, носить фликер вы обязаны по закону. Эти предметы обеспечивают видимость пешехода на расстоянии до 500 м и способны предотвратить наезд на человека. ГИБДД рекомендует прикреплять по одному фликеру на правую и левую руку, один — сзади на спину или рюкзак и спереди на грудь или ремень. Нарушение этого правила грозит штрафом 500 руб.



**ОТДЫХ.** Пробежка — это ещё и свободное от телевизора и компьютера время. Можно послушать радио, новый альбом любимой группы или аудиокнигу. Кстати, современные держатели для плееров и смартфонов часто оборудованы мерцающими или светоотражающими элементами, которые также могут заменить фликер.

Также для пробежки можно найти компаньона и общаться с ним. Партнёр будет дополнительной мотивацией не лениться. Идеальная компания для пробежки — это собака, которой такие прогулки тоже пойдут только на пользу.



Катя Карт



**ОСТОРОЖНОСТЬ.** Если вы бегаєте с плеером, лучше слушать его только в одном наушнике. Так вы сможете услышать приближающийся транспорт или, например, крики о помощи. То же правило касается пробежек с другом: увлечённая беседа не должна привести к невнимательности. Всегда соблюдайте правила дорожного движения.

ПРЕМЬЕРА  
новый комедийный сериал

# БОРОДАЧ

ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ

«... Это всё  
из-за Иришки»

с 15  
ЯНВАРЯ

ПО ПЯТНИЦАМ В 22:00



16+

Реклама