Автор: admin
05.02.2013 15:34 -

# Бывают ли пробежки вредными? О минусах «ленивого» бега

"Самое лучшее средство от лишнего веса - бег", - утверждают фитнес-инструкторы и диетологи. Точнее, легкие пробежки на свежем воздухе. Главное, выполнять упражнения верно, с нужной нагрузкой и в подходящее время. Иначе вместо стройной фигуры и крепких мышц получите серьёзные проблемы со здоровьем.

Самый лучший и эффективный бег - вечерний: сгорает максимальное количество калорий, так как тело уже разогрето и подготовлено дневными нагрузками. Особенно хорошо, если после пробежки воздержитесь от приёмов пищи и ляжете спать с лёгким чувством голода. Таким образом убъёте сразу двух зайцев: уже на следующее утро заметите, как подобрался живот, и почувствуете сильное желание подкрепиться. Отлично! Организм перестраивается на новый ритм работы - размеренный и правильный. При соблюдении такого графика физических нагрузок и питания постепенно уйдут проблемы с утренним отсутствием аппетита и вечерними приступами "жора".

Вечером нет риска перегреться на солнце. Как известно, во время активных физических нагрузок резко повышается пульс и давление. Поэтому, если есть склонность к гипертоническим заболеваниям, пробежки под солнцем принесут больше вреда, чем пользы. Возможно вечерний бег заменить на утренний. Единственное условие - не должно быть тяжело. Нельзя себя "переламывать" и заставлять. Нельзя отправляться на пробежку, если муторно и сильно хочется спать. Бег должен быть в удовольствие. Только тогда физические упражнения полезны для здоровья. Именно поэтому утренние нагрузки лучше всего подходят "жаворонкам", у которых пик активности приходится на ранние часы. Для "сов" идеальный вариант - вечер.

Ни в коем случае нельзя "уличный" бег заменять "домашним". Бывает, что некоторые пытаются бегать дома. Мол, похудею и выйду на улицу. А пока заменю "уличные" пробежки бегом на месте, к примеру, перед телевизором. Врачи говорят: крайне бесполезное и даже вредное занятие.

Такой вид физической нагрузки специалисты называют "ленивым" бегом. Дело в том, что при беге на месте не происходит движения вперёд, то есть с точки зрения биомеханики вы даже не бежите. Зато нагрузка на колени и суставы возрастает

колоссально, что совсем не полезно для здоровья. При беге на месте часто появляется тянущая боль в икроножных мышцах. Это происходит из-за неправильно распределённого веса: неприятные ощущения возникают в результате микроразрывов мышечной ткани. Они образуются по причине резких растяжений и сокращений в "непривычных" местах, так как при правильной ходьбе или беге мышцы задействованы несколько иначе и под другим углом.

Самым вредным и неправильным с точки зрения современного фитнеса считается "школьный" бег с высокоподнятыми коленями. (Помните учителя физкультуры? "Мальчики-девочки, ножки подняли и на месте раз-два! Как кузнечики! Коленочки к подбородку!") Именно такой вид бега считается наиболее травмоопасным. Особенно для людей старшего возраста. Кроме того, если есть проявления варикоза или склонность к нему от подобного рода нагрузок лучше отказаться: могут "вылезти" вены на ногах.

Кроме того, при всех вышеперечисленных минусах "ленивого" бега возникает ещё один - только активный и динамичный "уличный" бег сжигает нужное количество калорий. Поэтому, если не нравится бегать на улице, занимайтесь на велотренажере, беговой дорожке или прыгайте через скакалку. А ещё лучше, запишитесь на занятия степ-аэробики. Именно эти виды физической нагрузки наиболее приближены к бегу по активности и энергозатратам.

Автор - **Анна Чапыгина**
Источник