

detkityumen.ru

Бег зимой на улице: как правильно бегать с пользой для здоровья

Спортсменам, фитнесистам и тем, кто сжигает калории для похудения, без кардиотренировок не обойтись. Занятия в тренажерном зале это хорошо, но многие предпочитают классические пробежки на улице. Однако многие с наступлением зимы берут паузу до весны. Зря. Бег зимой на улице — это не только кардионагрузка, но и укрепление иммунитета, и закалка организма.

Когда можно бегать зимой?

Медики и спортивные специалисты рекомендуют тренироваться зимой при температуре воздуха:

- девушкам и юношам — до -15 °С;
- женщинам — до -10 °С;
- мужчинам — до -20 °С;
- после 50 лет — до -5 °С.

Безусловно эти показатели сугубо индивидуальны. Они в первую очередь зависят от состояния легочной системы и ее реакции на контакт с морозным воздухом. У некоторых он может вызывать бронхоспазмы и/или холодовой ожог даже без физических нагрузок. Таким людям остается только один выход — заниматься кардионагрузками в теплом помещении.

Тем, кто пересилил "зимнюю лень" и решил продолжать бегать зимой, следует помнить:

1. Помимо температуры воздуха следует обращать внимание на его влажность и скорость ветра. Высокий показатель влажности является абсолютным противопоказанием к занятиям для всех. При сильном или порывистом ветре тренироваться можно, но для этого необходима специальная защита.
2. Пробежки во время осадков (снег, дождь) возможны в особой зимней форме одежды, обуви и аксессуарах.

Разминка и выбор маршрута

Обычно оздоровительным или тренировочным бегом аматоры занимаются либо утром, либо вечером. Но зимой в это время еще или уже темно. Поэтому, выбирая маршрут, соответствующий нужному километражу или временному отрезку нагрузки, нужно обращать внимание на:

- наличие уличных светильников и степень освещенности дистанции;
- состояние и материал дорожного покрытия;
- время и качество уборки трассы;
- количество и площадь мест, где возможно обледенение.

Даже зимой избегайте бегать по тротуарам с большим количеством канализационных люков, а также рядом с автомагистралями. Польза от бега зимой на улице может нивелироваться травмами. В холода и гололёд угроза получения растяжений и подвывихов возрастает, плюс добавляется риск получения ушибов и вывихов от падений.

Разогреваться перед зимней пробежкой нужно дома:

1. Разминайтесь в комфортной спортивной одежде.
2. Соблюдайте очередность выполнения:
 - интенсивная ходьба, бег на месте — 2-3 мин;
 - разминка рук и плечевого пояса;
 - наклоны и повороты;
 - разогрев голеностопов и растяжка ахилла;
 - приседания.
3. Одев зимнюю беговую форму, сделайте пару сложных движений. Быстро двигайтесь к месту старта.
4. Бег по утрам зимой требует удлинения разминки на 5-7 минут.

Правильное дыхание

Низкая температура воздуха может вызвать ожог дыхательных путей и спазм бронхов. Если есть сложности с дыханием, рот и нос нужно защищать специальной маской. Подойдет и обычный шарф.

Дышать зимой во время бега тоже надо уметь. Делать вдох нужно одновременно ртом и носом. При этом кончик языка должен касаться верхнего неба. Язык станет преградой на пути холодного воздуха, не даст проникать ему плотным потоком, что снизит отрицательное воздействие на слизистые стенок и альвеол.

Выбираем одежду для бега зимой

Еще не так давно "зимние бегуны" вызывали или смех и сожаление, или уважение. Первые напоминали капусту с потными кочерыжками, вторые держались бодро, но малое количество одежды и кеды на тонкой подошве, диктовали и ограничивали передвижения с высокой скоростью.

Сегодня заболеть из-за экипировки вряд ли получится. Современные ткани, полимерные материалы, количество фасонов и качество изготовления узкоспециализированной спортивной формы и инвентаря вызывают "лютую белую зависть" у бывших спортсменов кому за 50.

Обувь

Проблем с бегом по снегу и скользкому асфальту сегодня нет, а купить зимние кроссовки для бега можно легко и сидя дома. Цена их высока, но они того стоят, и выдержат не один сезон.

Подошву делают из полимеров, не трескающихся на морозе. Верх ботинка многослоен, для средней части используют знаменитый Гортекс. Металлическая фурнитура отсутствует, а шнурки не дубеют на морозе. Тем не менее выбирайте высокую модель кроссовок, тогда можно будет не бояться вступить в сугроб.

Бойтесь поскользнуться и упасть? Купите "приблуду" на обувь для бега зимой — специальные беговые "кошки".

Носки

Неправильно подобранные носки могут перечеркнуть все достоинства дорогостоящих беговых зимних кроссовок. Побалуйте себя термоносками. Трата денег окупится пользой для организма. Сухие и теплые стопы — залог комфортного самочувствия на тренировке. Для зимнего бега нужны завышенные модели и гольфы, без швов, но с добавлением шерсти. Специалисты также рекомендуют обратить внимание на компрессионные модели.

Следует уточнить, что хорошие спортивные носки промаркированы на "левый" и "правый", так как имеют разный крой и толщину плетения в разных частях изделия. Набирающие популярность мембранные носки

предназначены для $t +10\text{--}5\text{ }^{\circ}\text{C}$, поэтому также имеют право присутствовать в зимнем гардеробе.

Термобелье

У современных ЗОЖ-евцев зимняя экипировка для бега невозможна без термобелья. Несмотря на то, что шьются такие трико исключительно из синтетических тканей, оно замечательно отводит тепло и обеспечивает почти безупречную сухость кожи.

При выборе термобелья нужно обращать внимание на нюансы:

- точно подбирать размер, невзирая на высокую эластичность изделия;
- для краткосрочных и высокоинтенсивных пробежек подойдут модели "silk";
- для продолжительного зимнего бега годятся "heavy" и "polar weight".

Расскажем про еще одну особенность термобелья, о которой не все знают. Надевать его надо не просто на голое тело, а швами и бирками наружу.

Спортивные костюмы

По правилам на термобелье надевается костюм для зимнего бега. Он должен защищать организм от охлаждения, а в случае необходимости переводить выделенную влагу на третий, верхний слой одежды для бега.

Кофты продвинутого фасона отличаются слегка удлиненными плотными манжетами, шьются со вставками из плотной лайкры (спина, зона подмышек) и высокотехнологичной трехслойной тканевой мембраны SoftShell (перед, плечи и часть спины). Первые хорошо отводят пот, вторые не продуваются ветром. Брюки кроены с учетом анатомии ног. Низ куртки и брюк оторачивается антискользящими силиконовыми резинками. Модели с зональным микрофлисовым утеплением позволяют бегать при $t -25\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Куртки и жилетки

Куртка для бега зимой нужна для дополнительной защиты от дождя и снега. Шьется она из легкого полиэстера. В сложенном состоянии помещается в наружный карман спортивного костюма. При выборе верхней куртки обращайте внимание на:

- длину рукавов и нижней части спинки;
- наличие и форму капюшона;
- присутствие светоотражающих деталей;
- возможность регулировки горловины, капюшона, края рукавов и низа;
- защиту наружных молний.

Жилетки одевают для утепления, когда t падает ниже $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$. Современная тенденция такова, что применяется не натуральный, а искусственный гусиный пух. Выбирая безрукавку, проконтролируйте, чтобы не только наружная, но и ткань молний были влагонепроницаемыми, а на спине и груди были светоотражающие элементы.

Перчатки

Зачем нужны перчатки знают все, но редко можно увидеть бегущего спортсмена, у которого кисти защищены от обморожения. Не отказывайтесь от такого полезного и стильного аксессуара, ведь он предохранит кожу при случайном падении. Но если не хотите одевать, то пристегните их к куртке. У всех спортивных моделей есть карабины.

Для умеренных морозов подойдут митенки. Такой фасон "без кончиков пальцев" удобен для пользования гаджетами. В сильные морозы лучше надевать спортивные варежки.

Шапки и шарфики

Многие думают, что шапки для бега зимой нужны для защиты головы от простуды. Это не так. В первую очередь от холода страдают уши. Выбирайте любую модель шапки, зимних наушников, повязок или бандан. Главное попасть в размер, а будет слишком жарко, то снимите и положите в карман. Но современная микрофлисовая ткань, из которой сшиты эти спортивные головные уборы, не доставят вам такого дискомфорта.

С шарфиками из флиса все гораздо проще. Обычные фасоны, шарфы-трансформеры и специальные маски понадобятся в сильные морозы. Их основная функциональная обязанность — защита дыхательных путей от холодного ожога.

Прочие аксессуары

В спортивных магазинах представлена не только обувь и одежда для бега зимой, но и другие интересные и нужные вещи:

1. Спортивные солнцезащитные очки. Можно выбрать вариант со съёмными линзами, с разной степенью затемнения (защитой от ультрафиолета). Все они не царапаются и не запотевают. Есть очки-маски, предохраняющие от ветра. Можно купить модель, которая позволит бегать в тумане.
2. Бутылочки и пояса-держатели для них, термобаки и пояса для гелей. Нужные аксессуары, ведь при длительных пробежках, даже в зимнее время года, если хочется, то надо пить.
3. Пояс на руку для смартфона. Пригодится для тех, кто привык заниматься под музыку или вынужден постоянно находиться на связи.

Как избежать травм при беге зимой?

Растяжения, разрывы связок и сухожилий, подвывихи и вывихи, ушибы и переломы — все эти травмы можно получить и во время хождения по снегу и гололеду, а при беге и подавно. Есть ли пути их профилактики? Конечно:

- купите зимнюю обувь для бега с качественными протекторами;
- не занимайтесь при плохом самочувствии или обострении старой травмы;
- перед тренировкой сделайте разминку;
- не доставайте телефон или бутылочку с водой на бегу;
- не отвлекайтесь, смотрите под ноги, проверяя состояние трассы;
- не экспериментируйте с видом и техникой бега, например, не бегите спиной вперед, скрестным шагом или с подскоками;
- не перепрыгивайте ямы, бугры, лужи или скользкие участки;
- будьте особо осторожными на подъемах и спусках;
- не меняйте направление движения резко;
- в случае падения группируйтесь, падайте на бок, старайтесь не выставлять кисть и локоть.

Упали? Не торопитесь подниматься. Оцените силу боли. В тяжелых случаях не шевелитесь, громко зовите помощь.

Преимущества бега зимой

И несмотря на высокий риск получения травм, а также больших финансовых затрат на зимнюю спортивную амуницию, бегать по заснеженным улицам и паркам все-таки предпочтительнее, чем по беговой дорожке в тренажерном зале.

В помещениях воздух беден кислородом, а морозная атмосфера им перенасыщена. Тренировка на свежем воздухе поможет восполнить недостаток O₂ в организме. Это даст огромный прилив сил и ощущение бодрости. Самое главное — не стартовать слишком быстро. Через несколько десятков метров можно упасть от нахлынувшего головокружения.

Еще один плюс зимних пробежек — их большая энергозатратность, обусловленная сложными погодными условиями и плохим сцеплением с поверхностью. Значит набрать лишний вес к весне не получится.

Ещё немного о беге

Если вдруг возникло желание начать заниматься бегом, а на дворе зимние холода и насыпало снега по колено — не беда! Не отказывайте себе в таком удовольствии, тем более, что оно, в отличие от большинства других, может продлить не только количество прожитых лет, но и улучшить их качество.

Сначала побалуйте себя спортивным зимним шопингом. Затем определитесь с маршрутом и недельным расписанием оздоровительных пробежек, помня о золотом правиле физкультуры и спорта — нагрузки должны увеличиваться постепенно. Начинайте с 5-10 минут легкого бега.

Не сильных вам морозов и расчищенных трасс!

Источник: <https://fitunion.pro/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5093/