

Программа бега на беговой дорожке для похудения

Таблица №1. Программа для похудения

№	Этап	Продолжительность	Описание
1	Разминка	5-10 минут	Начинаем тренировку с обычной ходьбы в среднем темпе. Попутно можно делать упражнения на растяжение икроножных мышц, позвоночного отдела, шеи и рук. Это важная часть тренировки, чтобы подготовиться к предстоящим нагрузкам
2	Бег трусцой	5 минут	Скорость 6-8 км/ч. Руки работают вдоль тела, локти согнуты под прямым углом. Не надо опираться на поручни, это не только меняет упор нагрузки, но и может создать небезопасную ситуацию. Дышите глубже, чтобы организм насыщался кислородом
3	Интенсивный бег	20-30 минут	Скорость бега в данном случае зависит от показателей частоты сердечных сокращений. Они должны оставаться в пределах 70% от максимальной нормы. Можно разогнаться и до 13 и до 16 км/ч, всё зависит от подготовки
4	Бег трусцой	5 минут	Снижаем скорость до 6-8 км\ч. Восстанавливаемся и расслабляем мышцы после сильного напряжения
5	Заминка	5-10 минут	Переходим на шаг. Ни в коем случае не заканчиваем резко тренировку, необходимо восстановить пульс. Для этого двигаемся в привычной для ходьбы скорости, попутно растягивая всё тело. Должна чувствоваться приятная усталость