

Программа бега на беговой дорожке. Упражнения

Таблица №1. Стандартная программа

№	Этап	Продолжительность	Описание
1	Разминка	5 минут	Начинаем тренировку с ходьбы. Помните, что нельзя стоять на движущемся полотне во время начала работы тренажёра, это важно для вашей безопасности. Во время ходьбы выполняем небольшие упражнения на растяжку: встаём на носки, через какое-то время переходим на пятки. Так мы растягиваем икроножные и бедренные мышцы. Для удержания равновесия лучше держаться за поручни. После можно немного потянуть руки и спину. 2 минуты разминаемся, затем переходим на быстрый темп ходьбы, руки работают вдоль тела. Постепенно увеличивая скорость до 6 км/ч, переходим на бег трусцой
2	Равномерная нагрузка	10 минут	Доводим скорость до 7-9 км/ч и поднимаем полотно на 1%. Такой темп сохраняем на протяжении 5 минут. Далее увеличиваем высоту до 3%, продолжая бег. Постепенно добавляем по 1% каждую минуту. В результате после дополнительных 5 минут должен получиться уклон около 8%
3	Укрепление ягодиц	10 минут	Уменьшаем высоту до 2%, переходя в обычный темп – около 2 минут. Далее увеличиваем скорость до максимально комфортной и продолжаем бежать в течение 1 минуты. После немного замедляемся, отдыхая, а потом снова возвращаемся в быстрый темп на 1 минуту. Затем с уклоном до 11-12% переходим на интенсивную ходьбу, продолжая так двигаться около 3 минут. После окончания можно повторить связку: максимально быстрый бег, отдых, энергичная ходьба, бег трусцой
4	Темповая часть	5 минут	Уменьшаем высоту уклона до 2% и бежим в своём рабочем темпе около 4 минут. Далее приводим полотно в ровное положение в 0% и замедляемся, переходя в умеренный шаг
5	Заминка	5 минут	Пока восстанавливается пульс, выполняем ту же растяжку, что делали в самом начале: ходьба на носках и пятках, растяжение рук и мышц спины. Останавливаем полотно и аккуратно сходим с дорожки