

Где лучше бегать?

Плюсы (+)	Минусы (-)
Дом	
Не тратишь время на дорогу	Беговая дорожка стоит денег ☹
Легче собраться на пробежку (бег на месте)	Отсутствие окружающей смены
Минимальное количество затрат	Замкнутое пространство
Тренажерный зал	
Помощь инструктора	Покупка билета
Мотивация от тренера, окружающих людей и вложенных денег	Беговая дорожка может быть занята
Можно заниматься в любую погоду	Нет смены окружающей обстановки
Город	
Смена обстановки	Загрязненный воздух
Красивые виды	Повышенная опасность, при беге рядом с автомобильной дорогой
	Возможная плотность людей на дорогах – дискомфорт
Стадион	
Прорезиненные дорожки безопасны для суставов	Не у всех поблизости есть стадионы
Знаешь сколько пробежал метров/километров	Могут заниматься спортсмены
Защита от ветра (если есть трибуны)	Однообразность (нет смены обстановки)
Парк	
Свежий воздух	В морозы может быть наледь
Красивый пейзаж	Асфальтовое покрытие дает нагрузки на суставы
Лес	
Чистый воздух	Не у всех рядом лес
Приятные пейзажи	Можно травмировать голеностоп или упасть из-за неровностей
Мягкий грунт	
Трасса	
Красивый пейзаж (не всегда)	Жесткая поверхность
Ровная дорога	Выхлопы от транспорта
	Низкая степень безопасности
Пляж	
Приятная нагрузка для мышц всего тела	Можно подвернуть ногу
Живописные пейзажи	Можно порезать ногу (могут быть битые стекла или что-то другое)
Бег босиком укрепляет мышцы ног	Песок может попасть в кроссовки
Горы	
Чистый воздух	Может быть небезопасно
Очень красиво	Высокий риск получения травмы
Проработка всех мышц	Необходима специальная обувь