* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
  + [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
  + [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
  + [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
  + [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
  + [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
  + [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
  + [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
  + [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
  + [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
  + [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
  + [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
  + [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
  + [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
  + [Репродуктивное здоровье](http://www.takzdorovo.ru/deti/reproductive_health/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
  + [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
  + [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
  + [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
  + [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
  + [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
  + [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
  + [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
  + [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
  + [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
  + [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
  + [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
  + [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
  + [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
  + [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
  + [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
  + [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
  + [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
  + [Ты сильнее! Минздрав утверждает](http://www.takzdorovo.ru/download/youarestronger/)
  + [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
  + [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
  + [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
  + [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
  + [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
  + [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
  + [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
  + [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Конец формы

**В какое время лучше бегать**



Каждый человек начинает свое утро со своих, особых ритуалов. Для кого-то это чашка горячего ароматного кофе, а для кого-то — пробежка по парку или стадиону. По статистике, многие люди, либо вообще не занимаются спортом, либо считают, что утренний бег вреден для здоровья, так как организм еще не успел проснуться. Именно поэтому любая физическая нагрузка будет пагубно влиять на организм. Люди с такой точкой зрения предпочитают бег по вечерам. Это мнение ошибочно, ведь бег по утрам способен придать бодрости на весь оставшийся день. В утренние часы силы организма мобилизуются, повышается тонус и улучшается настроение.

Идеальным временем для пробежки считается час между одиннадцатью и двенадцатью дня, но, к сожалению, мало кто может позволить себе пробежаться в это время. В связи с этим люди бегают по вечерам. Вечерняя пробежка – хороший отдых от работы или учебы и прекрасный помощник в борьбе со стрессом. Такая пробежка нормализует сон и делает его только крепче.

Врачи же рекомендуют выбирать время пробежки исходя из ваших биологических ритмов: если с утра вы любите поспать, а к вечеру, наоборот, чувствуете прилив сил, то пробежка вечером идеальный вариант. Если же вы жаворонок и встаете в пять утра – почему бы и не пробежаться?   
Для пробежек лучше выбирать места с наименьшим количеством людей. Например, парк или стадион со специальными дорожками для бега. Оба эти варианты имеют свои плюсы: специальное покрытие беговых дорожек на стадионе делает пробежку комфортной, а парковая или лесная атмосфера помогает расслабиться и получить максимальное удовлетворение от бега. Кроме того, бегать можно дома или в тренажерном зале на специальном тренажере.

Если вы только приступили к занятиям спортом, начинать лучше не с бега, а с пеших прогулок по парку. Так организм начнет привыкать к нагрузкам, и пробежки будут проходить без стресса для организма. Продолжительность и интенсивность пробежек увеличить можно будет только через несколько месяцев после начала занятий. Первоначально лучше бегать подходами по пятнадцать минут, постепенно увеличивая время бега до сорока минут. Качественная спортивная обувь, имеющая усиленные амортизационные характеристики, также необходима для занятий спортом.   
Любую пробежку нужно начинать с разминки. Она должна длиться не менее пятнадцати минут. Хорошая и правильно сделанная разминка делает мышцы эластичными. В разминку обязательно нужно включать повороты и наклоны туловища, выпады и приседания.

После пробежки лучше всего выпить стакан негазированной минеральной воды, фруктового (натурального) сока и принять душ. Причем душ начать лучше с теплого, а закончить контрастным. Непосредственно перед пробежкой лучше не есть, так как тяжесть в желудке не самое приятное во время бега.   
Дыхание является не менее важным аспектом во время бега. Вдыхать воздух необходимо носом, а выдыхать через рот. Такой способ дыхания позволяет терять меньше влаги и, соответственно, меньше уставать. Дышать нужно спокойно и размеренно, не пытаясь регулировать продолжительность вдоха и выдоха.