

«СОГАЗ-Мед» о правилах бега в летний период

Если вы решили заняться беговыми тренировками, то лето считается лучшим временем для этого. А для опытных бегунов теплое время года поможет прокачать свои навыки. Самое важное во время пробежки летом не дать организму перегреться. И поэтому независимо от того, новичок вы или нет, необходимо соблюдать определенные рекомендации, чтобы тренировка прошла успешно без вреда для организма.

Осмотр врача

Перед тем, как начать заниматься любым видом спорта – необходимо посетить участкового врача с полисом ОМС для того, чтобы он определил степень допустимой нагрузки и дал дополнительные рекомендации именно для вас. Тем, кто в спорте давно, также необходим регулярный осмотр.

Время для пробежки

Выбирать время для пробежки следует в более прохладные периоды дня – утром или вечером, избегая палящей жары в обеденное время.

Не забывайте о воде

Каждому человеку, независимо от наличия тренировок, в день необходимо потреблять не менее 1,5 литров воды. Летом это особенно важно! Не забывайте брать на пробежку бутылочку с водой. Если вы почувствовали симптомы обезвоживания: головокружение или ваша кожа стала холодной – остановитесь, попейте воды и отдохните.

Выбор одежды

Летом следует надевать одежду светлых тонов из синтетических тканей, так как она отводит влагу и помогает не страдать от жары. Хлопковые футболки лучше приберечь для весны или осени.

Защита от солнца

Обязательно на пробежку надевайте головной убор, который скроет лицо от солнечных лучей. Лучше всего для этого подойдет легкая и светлая бейсболка. Не забудьте на самые уязвимые и открытые участки тела, такие как плечи и шея, нанести солнцезащитный крем.

Правильно выстройте маршрут

Стоит помнить – что идеальный зимний маршрут может оказаться совершенно непригодным для бега в летний сезон, потому что значительная часть дороги проходит под открытым солнцем. Его необходимо скорректировать, чтобы путь проходил по большей части в тени. Лучшими местами для бега считаются лес, тенистые парки и набережные, подальше от крупных дорог и промзон.

Снизьте скорость

Привычную для вас скорость летом необходимо снизить, так как бег в +15С и в +30С градусов – это две разные вещи. К тому же ваш пульс автоматически в жару будет выше, нежели в комфортных условиях. Во избежание перегрузки сердца – снизьте скорость.

Делайте передышки

Во время тренировки почувствовали себя плохо? Признаков обезвоживания нет, но сердце бьется с непривычки чаще обычного? Сделайте остановку и отдохните в тени, пройдите часть маршрута пешком.

Дело привычки

При регулярной тренировке вы увидите, что организм стал привыкать к высокой температуре, сердце не «выскакивает из груди» и бегать стало намного комфортнее. Главное, начинать надо постепенно с маленьких дистанции и скоростей.

Водные процедуры на финише

Здорово, если вы бегаєте рядом с водоемом, в котором можно будет после тренировки искупаться. Если же такой вариант не доступен – то душ, отличная альтернатива.

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, в том числе связанные с прохождением диспансеризации, получением медицинской помощи или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в компанию «СОГАЗ-Мед» по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте www.sogaz-med.ru.