**Рекомендации к занятиям оздоровительным бегом с учетом группы подготовленности.**

**1 группа – люди с ослабленным здоровьем, с излишним весом 10-20 кг, превышающим норму.**

* Бегать необходимо медленно
* Чередовать бег с ходьбой
* Постепенно сокращать интервалы ходьбы и увеличивать длину пробежки
* Необходимо следить за самочувствием и пульсом(пульс должен быть 115-120 ударов в минуту)
* Рекомендуется длительность занятия от 10 до 40 минут
* После полугода таких занятий можно переходить к непрерывному бегу, постепенно достигая длительности в 20-25 минут
* Лучше заниматься утром, можно вечером за 4 часа до сна
* Первые 3 месяца нужно бегать раз в 2 дня, следующие 3 месяца через день, в дальнейшем ежедневно

**2 группа – практически здоровые люди, но ранее не занимавшиеся спортом.**

* Первые 3 месяца рекомендован непрерывный бег через день в течение 15-20 минут со скоростью 6-6,5 минут на 1 километр
* Спустя 3 месяца можно бегать ежедневно от 20 до 30-40 минут со скоростью 5,5-6 минут на километр