**Ходьба**

Спортивная ходьба отличается от повседневной скоростью походки, ширины шага, за счет активных разворотов таза и отталкивания в стороны.

30 минут идём при ЧСС 145-155 у.м.

Первые дни тренировок дистанция 1-3 км, 30 минут, 5 раз в неделю.

После ходьбы за 10 минут пульс должен стать нормальным.

**Оздоровительный бег**

Плюсы: доступность, не требуется специальный инвентарь, обеспечивает потребность в кислороде, укрепление СС системы, продолжительные малые нагрузки способствуют выделению половых гормонов.

**Параметры правильности бега:** разговорный бег

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стаж занятий | Дни занятий | Длительность бега |
| До 6 месяцев | Ср, Пт, Пн. | По 20 мин. |
| 6 мес – 1 год | Ср, Пт, Вс. | По 30 – 40 мин. |
| 1 – 3 года | Ср – 30, Пт – 20, Вс - 40 |  |
| После 5 – 6 лет | Ср – 40, Пт – 20, Вт, Чт – 15 – 30 мин. |  |

Бегать нужно в зоне психологического комфорта.

**Принципы:**

Постепенность, систематичность.

Уменьшить нагрузку можно за счет снижения интенсивности выполнения.

Увеличивать нужно за счет объема занятий.