Рекомендации к занятиям:

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

1. Необходима правильная дозировка беговых нагрузок.
2. Нагрузка выбирается исходя из возможностей человека и не меняется долгий период времени. (подобрать нагрузку можно проанализировав свое состояние и пульс)
3. Нагрузка в 10 мин. не должна увеличивать пульс более чем на 10-13 ударов.
4. Занимающийся должен контролировать свое самочувствие, регулировать нагрузки, для того чтобы занятия были эффективными и приносили только пользу.
5. Обращать внимание на свое дыхание
6. Научится правильно ставить ногу при беге, чтобы избежать травм.

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

1. Необходима правильная дозировка беговых нагрузок.
2. Начальная нагрузка невелика и увеличивается со временем. (подобрать нагрузку можно проанализировав свое состояние и пульс)
3. Нагрузка в 10 мин. не должна увеличивать пульс более чем на 10-13 ударов.
4. Занимающийся должен контролировать свое самочувствие, регулировать нагрузки, для того чтобы занятия были эффективными и приносили только пользу.
5. Для того чтобы занятия оздоровительным бегом были полезными и правильными, обязательно нужно обращать внимание на дыхательный аппарат и научится правильно осуществлять дыхание.
6. Изучить технику бега.