



Топ-10 мест для бега в Тюмени

«Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай», — так говаривали древние греки, изобретатели Олимпийских игр и большие почитатели физического здоровья.

Понятно, что бег — это не панацея от всех болезней (а иногда и наоборот их причина), но польза от этого занятия несомненна. Тем более, что это, пожалуй, самый доступный способ поддерживать себя в форме. Однако как выбрать место и время для бега и самое главное, зачем это нужно лично вам? Ниже приведен топ-10 самых популярных у тюменцев мест для бега, а также ответы на некоторые вопросы, связанные с занятиями бегом.



Где в Тюмени побегать?

Наверняка, каждый тюменец перечислит добрых два десятка мест в городе, которые можно использоваться для пробежек. Можно хоть вокруг собственного дома сделать пару кругов. Однако предпочтительнее все-таки тренироваться там где поровнее, где растут деревья и ничто не отвлекает. Перечислим некоторые наиболее удобные и популярные места для бега:

1. Гилевская роща

Пожалуй, наиболее привлекательное место для любителей здорового образа жизни. Есть асфальтированные дорожки, сосны и чистый воздух. Здесь катаются на роликах, велосипедах,

гуляют с собаками и жарят шашлык. Правда, кое-где сейчас побегать не удастся — с зимы главный лесопарк города [находится на реконструкции](#). Ну и еще один минус — далековато от центра. В любом случае до Гилевской рощи придется ехать.

2. парк имени Гагарина

Еще одно популярное место для занятий бегом, главный плюс которого — относительная близость к центру города. Асфальтированных дорожек тут нет, зато в избытке деревьев, свежего воздуха. Есть также турниковый комплекс. Бегуны, кстати, любят начинать дистанцию не только в самом Гагаринском, но и по другую сторону Туры на Совмещенном мосту.

3. Лесопарк Затюменский

Еще один лесной массив и главное место для укрепления здоровья и прогулок у жителей Дома Обороны. Зимой здесь ходят на лыжах, а летом катаются на велосипедах и бегают. В непосредственной близости лыжная база ТюмГУ, где к слову этим летом занимаются бегуны из Клуба любителей бега.

4. парк Заречный

В зоне отдыха заречных микрорайонов также полно место для пеших прогулок, пробежек и занятий спортом. Есть и асфальтированные дорожки, и грунтовые. В наличии — спортплощадки.

5. пруд Утиный

Для жителей района КПД — идеальное место для пробежек. Здесь не только принимают солнечные ванны, но и тренируются. Пара кругов вокруг пруда Утиный — это неплохая дистанция приблизительно в 1200 метров. Расстояние можно и увеличить за счет территории Гимназии № 16 по соседству.

6. Набережная Туры

Главная тюменская достопримечательность. Также не осталась без внимания бегунов, велосипедистов и любителей роликов. Главное ее преимущество — протяженность. Можно в любой момент увеличить нагрузки и сменить темп, спускаясь или поднимаясь по ступеням.

7. стадион «Геолог»

Основной городской стадион и тренировочная база ФК «Тюмень» также открыт для посещения по утрам и вечерам. Правда, в настоящее время там меняют покрытие беговых дорожек, однако, попасть туда все равно можно.

8. сквер Комсомольский

В районе Московского тракта — наиболее удобная территория для пробежек. Есть в наличии и спортивная площадка. Правда, по выходным тут бывает многолюдно. К слову, с 5 июля в Комсомольском проводятся бесплатные беговые тренировки с участием тренера одной из известных тюменских фитнес-центров.

9. микрорайон Европейский

Велосипедные дорожки и протяженные тротуары Европейского давно облюбовали любители бега. Помимо этого здесь имеется обширная территория катка, вокруг которого можно проложить беговой маршрут. Из минусов опять же большое количество людей, включая мам с колясками и велосипедистов.

10. стадионы и спортплощадки на пришкольных территориях

Наверное, любой тюменец назовет с десяток школ, где по утрам и вечерам тренируются любители здорового образа жизни. В заречной части — это, к примеру, территории Лицея № 81 и Школы № 36, школ № 94 на Газовиков и № 43 на Муравленко. В районе Дома Обороны есть неплохой стадион на территории СДЮСШОР № 3 на Садовой, небольшая площадка у 26-й школы на Льва Толстого — Ямской. В центре на КПД помимо уже упомянутой 16-й гимназии есть сквер Школьный на улице Рижской — Парфенова.

Одним словом, мест для бега в Тюмени предостаточно — было бы желание.

Бежишь — помни о трех принципах

Что же говорят медики о занятиях бегом? О плюсах рассуждать здесь не имеет смысла — они слишком очевидны. Бег повышает тонус сердца и сосудов, кислородную емкость крови и улучшает кровоток. Бег лечит от депрессии, стресса и нервного напряжения. Систематические занятия улучшают иммунитет за счет увеличения количества эритроцитов и гемоглобина. Это не говоря уже о таких очевидных вещах, как укрепление костно-мышечного аппарата и снижение веса.

Тем не менее подходить к занятиям нужно с чувством, с толком, с расстановкой, как и к любым другим физическим нагрузкам, говорит заместитель главного врача ГАУЗ ТО «Областной центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» Ирина Ревнивых.

Главное для решивших с понедельника начать новую жизнь — выработать определенную систему занятий, руководствуясь тремя базовыми принципами.

Первый и самый главный заключается в адекватности нагрузок.

Для определения своих возможностей медики советуют следить за максимальной частотой сердечных сокращений. Рассчитать этот показатель можно по нехитрой формуле: $220 - \text{ваш возраст} = \text{максимальная частота сердечных сокращений во время нагрузок}$. Сделали разминку, пробежали кружок по стадиону — самое время остановиться и посчитать свой пульс. Если он превышает показатель сердечных сокращений, значит, пора снизить темп и впредь тренироваться в более щадящем режиме.

Второй принцип, раз уж речь идет о здоровье, это системность. Важно помнить, что бег — это не панацея, а составляющая вашего образа жизни. Следите и за другими параметрами: ложитесь спать по возможности в одно и то же время, придерживайтесь диеты, пейте больше воды в течение дня и помните, что физические нагрузки должны быть регулярными.

Наконец, третий принцип заключается в правильности выполнения упражнений и самоконтроле. Любители железа, вас ведь не удивляет, что вы под присмотром тренера учитесь правильной технике становой тяги? Ведь это не только залог прогресса в тренировках, но и сохранение вашего здоровья. Сколько человек заработали грыжу межпозвоночных дисков и прочие проблемы со спиной от того, что бездумно рвали штангу, — не сосчитать.

С бегом та же самая история — необходимо постепенно вырабатывать правильные навыки. Во время пробежек контролируйте дыхание: вдох и выдох должны быть равномерными. Старайтесь при этом вдыхать носом, а выдыхать ртом. Это снизит потерю влаги в организме. Если чувствуете, что вам не хватает воздуха — сбавьте темп. Учитывая, что бег

сопровождается ударными нагрузками на суставы, важно контролировать положение тела в пространстве: спина прямая, локти согнуты под девяносто градусов, стопы ставятся прямо. Не нужно высоко подпрыгивать, делать слишком широкие шаги или наоборот семенить. Это сбивает дыхание и велика вероятность заработать какое-нибудь растяжение.

Начинающим спортсменам вообще не рекомендуется часто менять ритм бега во время одной тренировки: это сбивает дыхание и скорее всего не приведет ни к чему, кроме перетренированности и травм.



Рваный темп бега, бег с ускорением, упражнения на прыгучесть — это все полезно, но уже для более продвинутых бегунов. Начинать с обычной трусцы и держите этот ритм до конца пробежки. Когда сможете без особого труда покрывать расстояние в полтора-два километра, в темпе можно прибавить. Ну а после, когда костно-мышечный аппарат окрепнет, а связки адаптируются к нагрузкам, можно и расстояние увеличить, и внести разнообразие в технику. Одним словом, «от простого к сложному» — это неизменный принцип любых физических упражнений.

Перед тренировками задайтесь вопросом: а чего, собственно, вы хотите добиться? Возможно, обычная утренняя пробежка на полтора-три километра — это все, что вам нужно, чтобы держать себя в форме. Ну а иные нагрузки могут повременить.

Кстати, о подходящем времени для бега. По идее, говорят медики, бегать можно в любое время суток. Однако в полдень этого делать все-таки не рекомендуется, тем более в жару.

Наиболее оптимальный вариант с точки зрения нормализации обмена веществ — утренние и вечерние часы. Только не нужно бегать слишком рано и перед сном. И помните о разминке!

Однако самая главная врачебная рекомендация: не начинайте бегать спонтанно, устройте «стресс-тест» для организма под присмотром медиков.

Противопоказания для занятий бегом — это патологии сердечно-сосудистой системы, повышенное давление, перенесенные легочные заболевания, которые дали какие-либо осложнения. В таких случаях нагрузки надо давать очень дозированно и в соответствии с рекомендациями врача.

Для кого обследование перед физическими испытаниями норма жизни — это пациенты с различными травмами. Если вы перенесли операцию на позвоночнике, конечностях, связках, тренироваться вы можете только с одобрения специалиста-травматолога. Вполне вероятно, вместо стадиона он вас отправит на занятия лечебной физкультурой. Также лучше осваивать плавание и побольше гулять — это адекватная замена для поддержания себя в форме.