**Jak zacząć biegać?**

**Po zimowym lenistwie, w człowieku budzi się naturalna potrzeba ruchu. Chcemy szybko wrócić do formy i zgubić zbędne kilogramy. Jednym z najprostszych, ale też najbardziej efektywnych ćwiczeń aerobowych jest bieganie.**

Bieganie to wspaniały sposób na spędzanie wolnego czasu, zrzucenie kilku zbędnych kilogramów, czy poprawienie zaniedbanej sylwetki. Dodatkowo, ma wiele zalet - wzmacnia układ krwionośny i odpornościowy, sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej, daje dużo energii oraz dotlenia organizm. Warto pamiętać również o tym, że nie wymaga wielkiego wkładu finansowego i kupna żadnych dodatkowych sprzętów. Wystarczy silna wola oraz motywacja!

Motywacja do biegania wydaje się być kluczowa w osiągnięciu sukcesu. Większość z nas jednak szybko traci zapał do ćwiczeń. Jesteśmy zmęczeni, pojawiają się zakwasy, a rezultaty nie są wystarczające. Należy jednak pamiętać, że najtrudniejsze są początki. Kiedy wpadniemy w rytm i odpowiedni cykl, bieganie stanie się rutyną i czystą przyjemnością. Aby starania zakończyły się sukcesem, potrzebujemy planu działań.

Zacznijmy od ustalenia naszego celu. Sukcesem i jednocześnie postanowieniem głównym na początku może być pokonanie jakiegoś odcinka ciągłym biegiem*.* Kiedy zostanie on ustalony, łatwiej będzie nam dążyć do kolejnych oraz rozliczać się z postępów i efektów naszej pracy. Pamiętajmy również, że każdy z nas zaczyna z innego poziomu wyjściowego. Dla jednego przebiegnięcie 10 minut bez przystanku nie będzie stanowiło większego problemu, inni już po kilkuset metrach będą chcieli się poddać. Rozpocznij więc własnym tempem, najlepiej od przeplatania biegu z marszem, stopniowo zwiększając czas biegu.

Zawsze pamiętajmy o rozgrzewce, może to być trucht w miejscu, lub podskoki. Ciało potrzebuje odpowiedniego przygotowania do ćwiczeń. Dzięki temu unikniemy zadyszki oraz szybkiego męczenia się. Urazy oraz zakwasy zawsze są demotywujące dla początkujących sportowców. Warto, więc odpowiednio przygotować się do biegania. W taki sposób, aby nic nie zakłócało euforii oraz przyjemności, która płynie z ćwiczeń. Przydatne mogą okazać się suplementy diety z całkowicie naturalnym składem, np. Alfa Aktiv. Badania dowodzą, że po zastosowaniu odpowiedniej kuracji, zakwasy mogą zostać wyeliminowane nawet do 99%. Dzięki temu, wytrwasz w wiosennej motywacji, a bieganie stanie się nawykiem.

