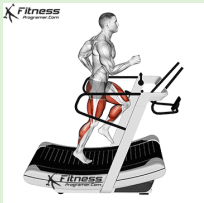
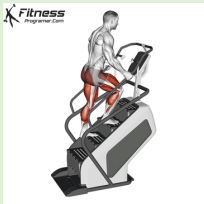
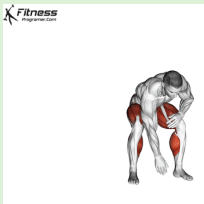
9 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	 Механическая беговая дорожка *MANUAL TREADMILL*
2	 Эллипс *ELLIPTICAL MACHINE*
3	 Тренажер Лестница *Stepmill / STAIR CLIMBER MACHINE*
4	 Бег с захлёстыванием *BUTT KICKS*
5	 Бег на месте *RUN IN PLACE*
6	 Бег назад *BACKWARD RUNNING*

7	 Боковой шаттл (челночный бег в стороны) *SIDE SHUTTLE*
8	 Быстрый бег на месте [+остановка баланс на одной, +наклон на одной] *FAST FEET RUN*
9	 Ходьба *(BRISKLY) WALKING* Норма: Способность идти продолжительное время со скоростью 6-7 км/ч

Критерий для перехода на 2 этап:

Способность идти продолжительное время со скоростью 6-7 км/ч

Правила бега Гордона Пири (длинные дистанции)

1. бег с правильной техникой не может привести к травмам
2. бег — это последовательность прыжков с приземлением на переднюю часть стопы, ноги согнутой в колене. При приземлении стопа должна быть непосредственно под центром тяжести тела
3. всё, что вы надеваете на своё тело, ухудшает технику бега
4. скорость, с которой вы тренируетесь, будет скоростью вашего бега
5. ходьба вредит бегу
6. частота шагов бега — от 3 до 5 в секунду
7. сила рук и сила ног должны быть пропорциональны
8. правильная осанка критична для бега, не наклоняйтесь вперед
9. скорость разрушает выносливость, выносливость разрушает скорость
10. для каждого бегуна подходит только одна программа тренировок — та, которая отражает его уникальные особенности
11. статические упражнения на гибкость приводят к травмам
12. дыхание через рот является обязательным, так как бег является аэробной нагрузкой