**Кроссовки для бега - 12 советов для правильного выбора**

Если вы решили заняться бегом, то, прежде всего, нужно задаться вопросом – как выбрать лучшие кроссовки для бега? Ведь правильно подобранная обувь поможет не только сделать тренировку максимально комфортной, но и предотвратить многие травмы, связанные с занятиями бегом.

Если бег для вас – любимый вид [кардио-тренировок](http://fitbreak.ru/fitnes/200-kardiotrenirovki-dlya-sjiganiya-jira-i-pohudeniya), то не стоит скупиться и приобрести отдельные кроссовки. Они дадут вам комфорт и защиту от травм, в этом главное преимущество перед обычной обувью для тренажёрного зала.

Как правильно выбранные кроссовки могут снизить негативное влияние и опасность травм при беге?

* хорошие кроссовки обеспечивают достаточную амортизацию при ударе ноги о землю, что позволяет минимизировать нагрузку на межпозвоночные диски и суставы;
* плотно и удобно облегающая ногу обувь частично снимает нагрузку на мышцы и сухожилия при беге, предохраняет стопу от натираний, мозолей и шпор;
* кроссовки должны обеспечивать хорошую вентиляцию стопы при беге – для удобства и комфорта;
* правильно подобранная обувь гарантирует надежное сцепление с дорогой – при беге по мокрой траве, обледенелым поверхностям и т.п.

Все эти проблемы с успехом решают кроссовки для бега известных брендов: **Asics, Mizuno, Adidas, Nike**. У каждого производителя своя система амортизации: у Asics – гель, у Adidas – пена в различных формах, у Mizuno – пластиковая волна, у Nike – воздух. Наиболее широко линейки беговых кроссовок представлены в специализированных магазинах экипировки для бега.

**12 советов по выбору лучших кроссовок для бега**

1. Кроссовки должны облегать ногу, чтобы она не болталась, но при этом нигде не жать.
2. Пятка должна плотно прижиматься к ноге, но не давить. Проведите тест: оденьте кроссовки, неплотно зашнуруйте, оставив самые верхние дырочки свободными. При некотором усилии вы должны иметь возможность вытащить пятки из кроссовок. Теперь попробуйте более плотно зашнуровать кроссовки до самого верха. Теперь уже не должно быть возможности вытащить пятку.
3. Верх должен прилегать к стопе, но не давить на нее. Если давление есть – попробуйте поменять тип шнуровки. Если даже после смены шнуровки давление остается – ищите другую модель.
4. Перед большим пальцем стопы должно оставаться 5-10 мм свободного места – это спасет вас от натираний, сбитых ногтей и т.п.
5. Полностью надев и зашнуровав кроссовки, подвигайте стопой вправо-влево – должен быть небольшой ход, но при этом вы не должны чувствовать, что водите ногой по краям стелек.
6. Носок у правильных кроссовок должен быть чуть-чуть поднят вверх. Это поможет вам не спотыкаться о мелкие камешки и неровности дороги.
7. Подошва выбранных кроссовок для бега должна быть упругой и прочной. Если ею можно прочертить по полу линию, то это значит, что подошва слишком быстро износится.
8. Если подошва кроссовок сделана из вспененного материала, проведите следующий тест. Надавите на нее пальцем – она должна довольно легко «промяться» под ним на несколько миллиметров, но тут же вернуться в исходное состояние, как только вы уберете палец.
9. Согните кроссовки пополам – подошва должна легко согнуться на 45 градусов
10. Стельки обязательно должны выниматься из кроссовок – это позволит их тщательно просушить в случае необходимости.
11. Лучше, если верхняя сеточка у кроссовок для бега будет из мягкого материала. Жесткий может очень быстро растрескаться.
12. Если вы планируете бегать летом – сетка верха кроссовок должна быть одинарная, чтобы происходила хорошая вентиляция. Для пробежек под дождем – двойная с мембраной gore-tex. Кроссовки с этой мембраной можно использовать и для зимних пробежек, одевая при этом более теплый носок.

**Помимо общих советов, важно предусмотреть:**

1. Как часто и с какой интенсивностью вы будете заниматься бегом?
2. В каких условиях вы будете заниматься (спортзал, улица, лето, [зима](http://fitbreak.ru/fitnes/189-beg-zimoi-na-ulitse), дождь)?
3. Есть ли у вас индивидуальные особенности строения стопы, которые требуют коррекции с помощью специальных кроссовок?

Выбираем кроссовки для бега по критерию интенсивности нагрузки

Если вы занимаетесь бегом в спортзале на [беговой дорожке](http://fitbreak.ru/fitnes/31-begovaya-dorojka-instrukciya-po-primeneniu) продолжительностью до одного часа 2-3 раза в неделю, то вполне обойдетесь использованием обычных кроссовок для бега популярных марок, которые широко представлены в базовых коллекциях Nike, Adidas и Asics.

Подробнее про выбор кроссовок для бега: ["Беговые кроссовки – выбор с учётом особенностей строения стопы (плоскостопие, пронация стопы)"](http://fitbreak.ru/fitnes/155-begovie-krossovki-pravilnii-vibor).

Итак, самое главное – выбрать УДОБНЫЕ кроссовки – такие, которые бы соответствовали именно вашим потребностям. Не стоит гнаться за дизайном или цветом кроссовок, подходящих к вашей одежде. Удобство, комфорт и безопасность – вот три главные качества лучших беговых кроссовок.

 Если вам понравилась статья, поделитесь с друзьями!