**ВЫБОР ОБУВИ ДЛЯ БЕГА**

Выбор наиболее подходящей и максимально удобной беговой обуви – это довольно затруднительный процесс, в особенности для новичка в беговом спорте. Огромное разнообразие спортивных моделей обуви на рынке способно сбить с толку даже опытного бегуна. Однако есть специализированные экипировочные магазины, с ассортиментов, способным лишить дара речи, и эти саамы магазины – самые подходящие места для выбора отличной беговой обуви как для новичка или любителя побегать по утрам, так и для профессионального спортсмена.   
  
Для правильного выбора беговой обуви предлагаем вниманию пошаговую схему, которая поможет правильно подобрать себе обувь:   
  
1) Первое, с чего необходимо начать – это остановить внимание на обуви, предназначенной именно для бега. Эта модель не должна быть разновидностью кед или кроссовок для баскетбола, а именно беговой.   
2) Самый большой выбор можно найти в специальных экипировочных магазинах. Безусловно, существует огромное количество моделей беговых кроссовок, но самый большой выбор Вы найдете именно в специализированных спортивных магазинах.   
3) Сразу готовьтесь потратить в магазине 30-40 минут, для того чтобы уделить достойное внимание ассортименту, представленному в нем.   
4) Продавец-эксперт в любом случае подойдет к Вам и предложит свою помощь. Но перед принятием его помощи убедитесь в том, что продавец действительно разбирается в беговой обуви, для того, чтобы понять Ваши потребности.   
5) Также лучше всего принести с собой носки, которые Вы надеваете для пробежек. Если же у Вас нет таких носков, то можно их купить прямо здесь.   
6) Хорошим способом при выборе беговой обуви является принесенная с собой обувь, в который Вы бегали ранее. При помощи ее, продавцу будет намного легче подобрать Вам подходящую беговую обувь. Если Вы использовали какие-либо специальные супинаторы или стельки, тоже возьмите их с собой.   
7) Если Вы точно знаете свой размер ноги, не поленитесь еще раз его проверить. Так как при беговых тренировках, а также при возрастных особенностях стопы ног подвержены деформации и могут привести к изменению привычных размеров.   
8) Не забудьте обсудить с экспертом аспекты Ваших тренировок. Для эксперта будут интересны такие детали: Количество километров, которые Вы пробегаете за неделю, беговая поверхность для пробежек, временные интервалы, затрачиваемые для занятий.   
9) Если же Вы бегаете очень мало или не бегали ранее, то будьте честны с продавцом. Если Вам непонятны какие-либо спортивные термины, Вы также сможете узнать их у эксперта.   
10) Если Вы новичок, то это не значит, что обувь у Вас должна быть хуже, чем у профессионалов. Для покупки хорошей и надежной модели беговой обуви, ориентируйтесь на сумму от 1800 до 2800 рублей. Более опытные бегуны, которые пробегают большие расстояния, могут выбрать для себя модели чуть подороже и повыносливее.   
11) Стоить помнить, что в первую очередь Вы пришли в магазин для того, чтобы подобрать себе пару удобных кроссовок. Фасон и форма, исключительно индивидуальные характеристики, но при выборе беговых кроссовок ориентируйтесь на то, чтобы они сидели плотно на ваших ступнях. Также обратите внимание на то, чтобы при беге или ходьбе пальцы не скручивались, а пятку не натирало.   
12) Постарайтесь не лениться и примерить на себя как можно больше обуви, для того чтобы выбрать подходящую пару обуви. Не стесняйтесь – пройдитесь или пробегитесь по залу.   
13) Опытный эксперт поможет сделать Вам правильный выбор и предостережет Вас от ошибки, которую Вы можете допустить при выборе.   
14) Сведите свой выбор к двум наиболее подходящим вам парам обуви и уже конкретно рассмотрите их вместе с экспертом, чтобы в конечном итоге сделать правильный выбор.   
  
Для того, чтобы подобрать «правильную» беговую обувь, также следует учесть биомеханику своих ступней и ног. Данные о Вашей механике очень важны, так как от этих параметрах и отталкиваются продавцы специализированных магазинов при подборе типа беговой обуви. Для большинства бегунов такие вычисления и термины «темный лес». Но можно заметно упростить процесс выяснения своей биомеханики. Одним из простейших способов – прийти на прием к ортопеду и получить квалифицированную консультацию по данному вопросу. Можно обратиться за помощью к обувному эксперту. Также, если у Вас есть знакомый профессиональный бегун, то можете спросить у него.   
  
Вот и все советы, которые необходимы при выборе и подборе беговой обуви. Удачи Вам в Ваших тренировках и дальнейшем подборе кроссовок!