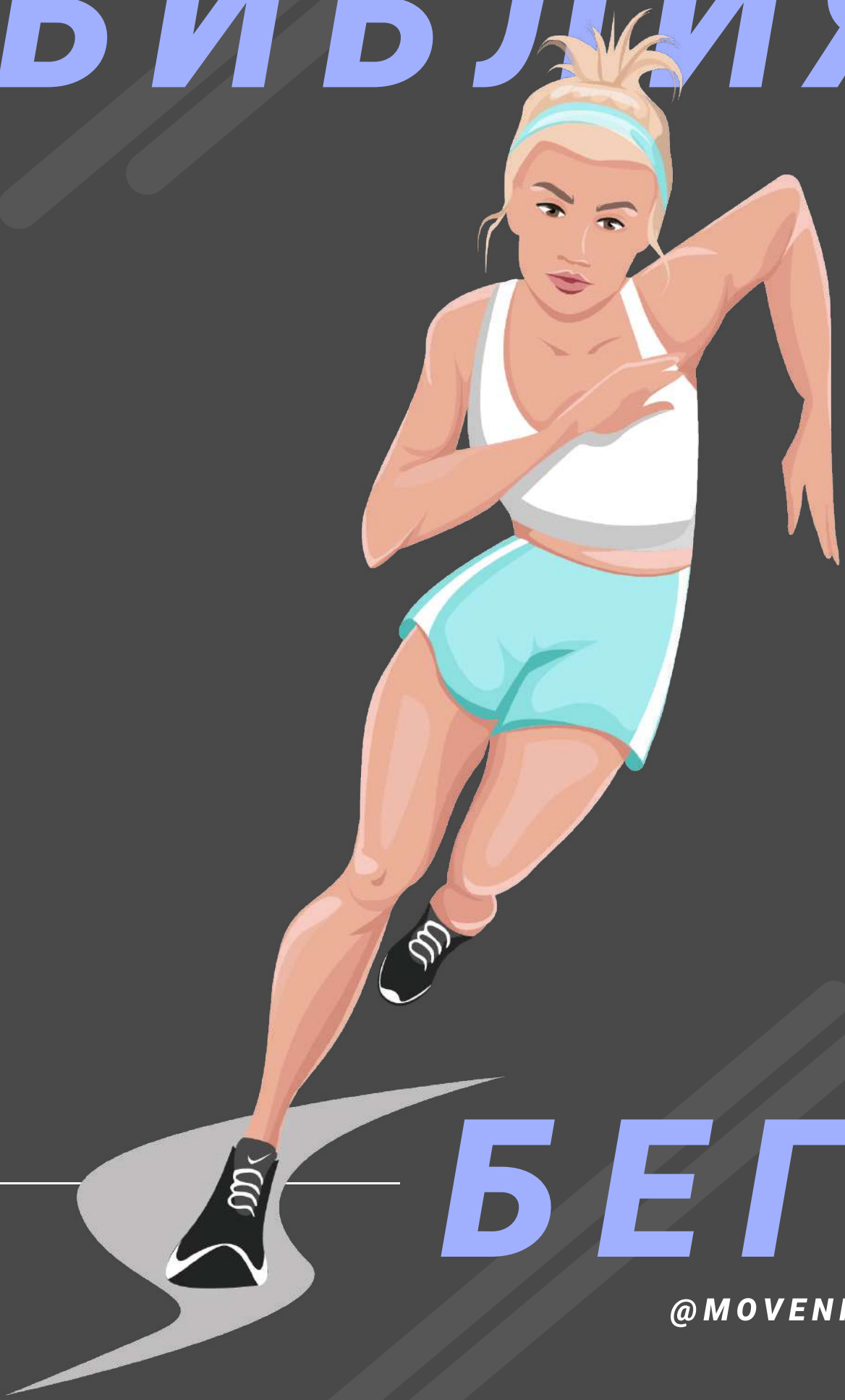
БИБЛИЯ



БЕГА

@MOVENKOALEX

ПРИВЕТ, БУДУЩАЯ МАШИНА!

Спасибо, что купил(а) этот гайд.
Могу поздравить тебя с тем, что теперь ты наконец откроешь для себя волшебную вселенную бега!

ЧТО Ж, НАЧНЕМ!

TEAM

Наверняка, каждый сталкивался с такой проблемой: собрав все силы в кулак, вы одевались и выходили на пробежку. Но пробежав несколько минут, были готовы выплюнуть легкие и перейти с бега на шаг, а может быть вообще развернуться и пойти домой.

Мы создали этот гайд, где в одном месте собрано и структурированно все необходимое по этой теме. Так же тут ты найдешь свои первые тренировки, с помощью которых научишься бегать быстро, долго и с правильной техникой. А может даже пробежишь свой первый забег и начнешь соревноваться с другими бегунами.

ЦЕЛЬ

Перед тем как приступать к изучению гайда, давай поставим с тобой ЦЕЛЬ и определимся, что мы вообще хотим от бега.

Чтобы было легче определиться с целью, разберем ее, а точнее их, более подробно.

Бег самый доступный вид спорта – бегать можно всегда и везде.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

НЕТ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ БЫ БЫЛО “НЕ ДАНО” БЕГАТЬ, ВЕДЬ ЭТО ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ МЕХАНИЗМОВ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ЭВОЛЮЦИЕЙ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ, ПОЭТОМУ МОЖНО С УВЕРЕННОСТЬЮ СКАЗАТЬ, ЧТО БЕГОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ЕСТЬ В КАЖДОМ ИЗ НАС

1 *Бег для укрепления здоровья и улучшения самочувствия*

Бег безумно полезен для нашего организма. Он повышает кровообращение и питает кислородом каждый орган. Нормализует обменные процессы, снижает уровень холестерина.

Укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что является профилактикой заболеваний сердца и легких. Но бегать надо с осторожностью если заболевания сердца уже есть.

Бег повышает выносливость и стрессоустойчивость человека, делает его более продуктивным

2 Бег как помощник в построении красивого тела

Беговой процесс очень энергозатратный, а значит пробежки увеличивают ваш расход калорий. Например, дефицит калорий для бегуна на 700-1000 калорий выше, чем у обычного человека.

А это значит, что для сброса веса вам не потребуются жертвы в виде 1000-1300 калорий.

Что касается рельефа – бег является аэробной нагрузкой, в момент которой в качестве «топлива» организм использует жировые клетки, а значит бег отлично «сушит».

В зависимости от интенсивности, во время бега задействуется большое количество мышечных волокон по всему телу: от головы до кончиков пальцев. Поэтому у бегунов красивые, атлетичные тела с рельефным прессом и ногами.

3 Участие в соревнованиях и пробегах

И так мы подошли к самой интересной цели, которая включает в себя не только две предыдущие, но и мощнейшую проработку личности с духом борьбы.

Мало того, что вы будете вести здоровый образ жизни, параллельно худеть, так еще и устанавливать личные рекорды, участвовать в соревнованиях, а может и даже выигрывать их. Это не только самодисциплина во время подготовки, но куча положительных эмоций перед, вовремя и после забега.

Представь себе: ты героически заканчиваешь дистанцию, получаешь красивейшую медаль финишера. Тебя окружают тысячи таких же заряженных людей, среди которых у тебя точно появятся новые друзья и единомышленники. Ты горд собой и ставишь новые, еще более крупные цели, в достижении которых тебе будут помогать интереснейшие тренировки. И это не только «соревнование», но и отличная возможность путешествовать, ведь в качестве стартов ты выбираешь пробеги в разных городах нашей страны, а может и даже за границей.

НАДЕЮСЬ, ЧТО ТЫ ОПРЕДИЛ(СЯ)АСЬ С ЦЕЛЬЮ.

ТЕПЕРЬ TIME ТО УЗНАТЬ, КАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО БЕГАТЬ.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

ГЛАВА 2

ИМТ

Во-первых, важно понять, что у любителя бега не должно быть много лишних кг. Это необходимо для того, чтобы не перегружать наш опорно-двигательный аппарат и не получить травму в ближайшее время.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

ЕСЛИ НА ДАННЫЙ МОМЕНТ ВАШ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА БОЛЬШЕ 30, РЕКОМЕНДУЕМ СНИЗИТЬ ЕГО НА 3-5 ЕДИНИЦ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ПРОБЕЖКАМ

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА (КГ)}}{\text{РОСТ (МЕТРЫ)}^2}$$

Снизить ИМТ можно, конечно, с помощью дефицита калорий, который можно высчитать по формуле далее. А пока определи свой ИМТ по формуле или таблице.

ТАБЛИЦА ИМТ

Вес, кг	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120
152	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52
154	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45	46	46	47	48	49	50	51
156	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49
158	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	46	47	48
160	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	40	41	41	42	43	44	45	45	46	47
162	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	40	40	41	42	43	43	44	45	46
164	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37	38	39	39	40	41	42	42	43	44	45
166	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40	41	41	43	43	44
168	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	40	41	42	43
170	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	39	39	40	41	42
172	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	39	40	41
174	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	38	38	39	40
176	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	37	38	39
178	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38
180	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	35	35	36	36	37
182	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	34	35	36	36
184	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35
186	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	34	34	35
188	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	33	34
190	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	32	32	33	33
192	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	27	28	29	29	30	30	31	31	32	33
194	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32
196	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31
198	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31
200	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30

- худощавость
- идеальное
- лишний вес
- ожирение 1
- ожирение 2
- ожирение 3

Ниже приведена формула расчета суточной калорийности:

Для женщин:
(10 х вес в килограммах) +
(6,25 х рост в сантиметрах) – (5 х возраст в годах) – 161

Для мужчин:
(10 х вес в килограммах) +
(6,25 х рост в сантиметрах) – (5 х возраст в годах) + 5

Полученное число умножаем на коэффициент

1,2 – мало или совсем не занимаетесь спортом, сидячая работа
1,38 – тренировки средней тяжести 3 раза в неделю, сидячая работа
1,46 – тренировки 5 раз в неделю, сидячая работа / 3-4 раза в неделю, активная работа
1,55 – интенсивные тренировки 5 раз в неделю, активная работа
1,64 – ежедневные тренировки без выходных
1,73 – тренировки 7 раз в неделю, активная работа
1,9 – ежедневные тренировки 2 раза в день

Создав оптимальный дефицит калорий и придерживаясь

сбалансированного рациона вы сможете без труда снизить ИМТ. Не переживайте, активности в виде ходьбы и дефицита калорий ***для начала хватит.***

Спешить не стоит, после подключения беговых тренировок вы начнете сбрасывать вес еще активнее.

ПРИМЕР

Например, этот гайд читает:
Настя, которой 21 год, её рост 163 см, а вес 71 кг.
Индекс массы тела: 26,7, что попадает под категорию “избыточная масса тела”.
Но это допустимое значение, потихоньку начинать беговые тренировки можно.
Настя будет бегать 3 раза в неделю.

Для похудения рассчитаем дефицит калорий, на который Настя будет питаться в течение 4-8 недель:

(10 x 71) + (6,25 x 163) – (5 x 21) - 161 = 1463
x 1,375 = 2012 ккал - ***суточная норма калорий***
2012 – (2012 x 0,1) = 1811 ккал - ***суточный дефицит***

1811 калорий в день – оптимальное количество, питаясь на которое Настя будет сбрасывать вес без вреда для организма и при этом не чувствовать себя обессиленной, уставшей и сможет нормально и качественно тренироваться.
Не страшно, если Настя в какие-то дни будет есть больше этой цифры, главное укладываться в диапазоне от дефицита до

нормы, стараясь приблизиться к нижней цифре, но не переходить за нее.

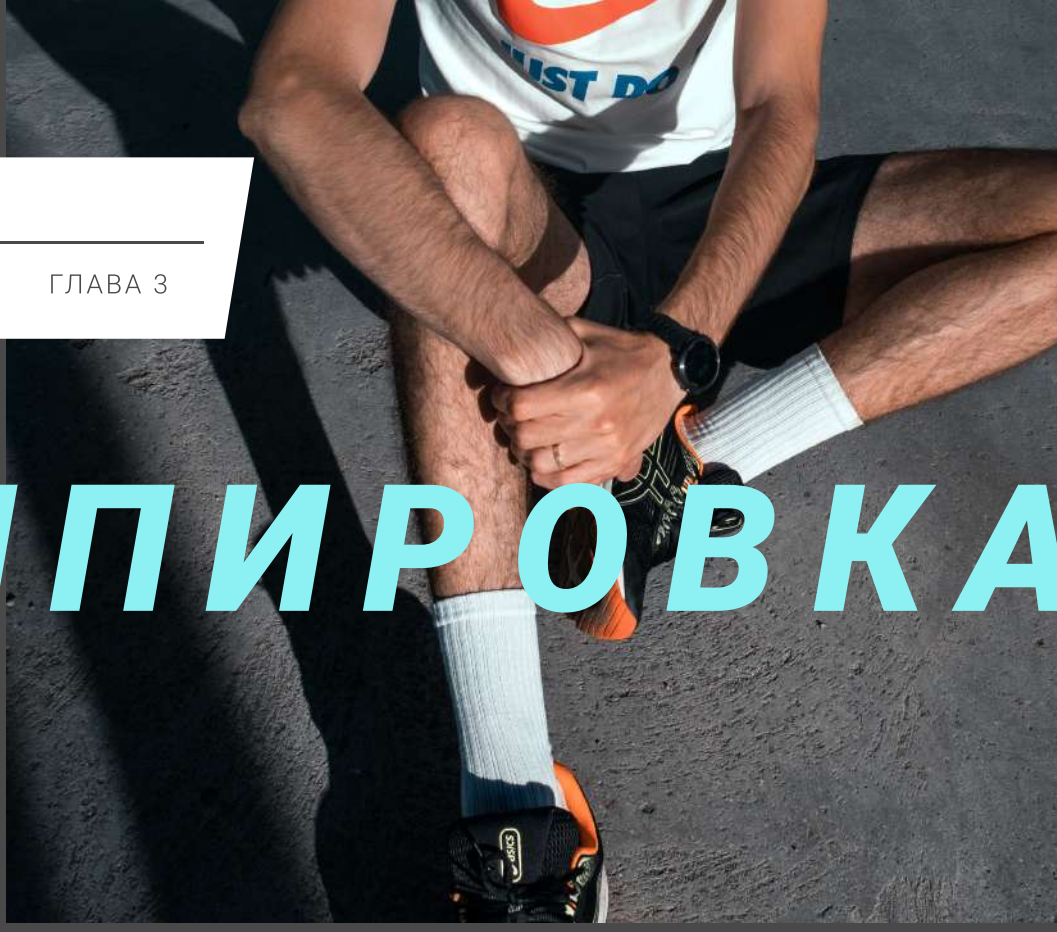
Крайностей быть не должно: если Настя будет периодически съедать больше нормы, вес не только будет стоять на месте, но и набираться. А если в погоне за быстрым результатом начнет есть меньше дефицита, то это скорее всего через время обернется срывом, периодами дикого голода, проблемами со здоровьем и отвращением к любой нагрузке (сил не будет не то, что на тренировки, на простой выход в магазин из дома).
Поэтому так важно держать оптимальную цифру.

Почему на 4-8 недель?

Во-первых, долго находиться на дефиците нельзя и организму требуется отдых (достаточно на 7-14 дней выйти на поддержание веса)

Во-вторых, связка: бег + дефицит калорий очень быстро приносит плоды и вес может стать на 3-8 кг меньше за это время. А это значит, что калорийность нужно будет пересчитывать

В-третьих, за это время может измениться коэффициент активности может измениться и наша Настя перейдет на 4, а может и 5 тренировок в неделю. Опять же: пересчет калорийности



ЭКИПИРОВКА

Немаловажной частью бегового процесса является подбор экипировки.

Грамотно подобранная обувь и одежда - спонсоры безопасности и комфорта на тренировках

Не стоит сильно экономить на экипировке, в частности, на кроссовках. Бег в неправильной обуви может навредить и травмировать тебя. Но ты ведь хочешь здоровые и быстрые ноги, верно?

КРОССОВКИ

Какими они должны быть?

Главным требованием к кроссовкам является амортизация.

Бег - ударная нагрузка, а значит тонкая подошва не сможет ее гасить. У новичков всегда очень слабые стопы, поэтому чем толще будет подошва у вашей обуви, тем больше вы защитите свои суставы и связки.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

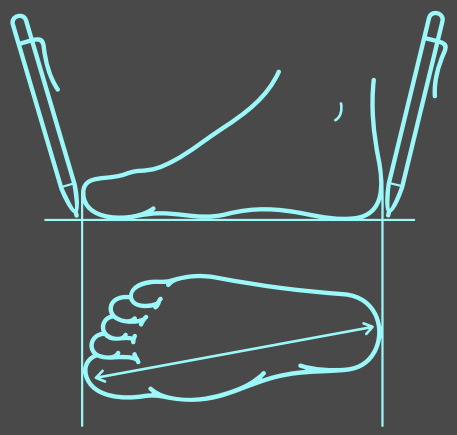
СКАЖУ СРАЗУ, AIR MAX СЮДА НЕ ПОДХОДЯТ ТОЧНО

Важно, чтобы при покупке, кроссовки не давили и не были слишком тесными.
Это влечет за собой сдавливание сосудов стопы и адские мозоли. Желательно брать кроссовки на пол размера больше, т.к. при нагрузке стопа немного распухает.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Если есть возможность, примеряйте обувь во второй половине дня, когда уже походили, тогда точно не прогадаете.

Если заказываете кроссовки через интернет, обращайте внимание не на размеры, а на стопу в см, т.к. у всех производителей размеры отличаются.



Возьмите лист бумаги, наступите на него и сделайте две черточки: по большому пальцу и по пятке. Измерьте расстояние линейкой и отталкивайтесь уже от этих показателей.

Берите во внимание климат, в котором вы живете и местность, по которой преимущественно будете бегать.

Если это город, асфальт и жара – отдаем преимущество моделям с тонкой сеткой для хорошей вентиляции.

Если бегаете по пересеченной местности и лесам, выбирайте модели попрочнее, тонкая сеточка может порваться.

В холодные времена отдавайте предпочтение кроссовкам на Gore-Tex (это мембрана, защищающая от ветра и холода). Для дождей отлично подойдут непромокаемые модели Shield.

Вот примеры кроссовок, которые мы можем вам порекомендовать:

МОДЕЛИ NIKE:

Vomero 14

Pegasus 34-36

Winflo 4-7

МОДЕЛИ ASICS:

GT1000, 2000

Gel-Kayano

Gel-Exite

МОДЕЛИ NEW BALANCE:

680

870

860

МОДЕЛИ ADIDAS:

SL20

Adizero Adios 5

Ulrtaboost 20

ОДЕЖДА

Беговая форма не должна сковывать ваши движения и быть слишком громоздкой. Одеваться следует по погоде, поэтому приготовьтесь запастись несколькими вариантами экипировки: чтобы во время тренировки вам не стало слишком жарко или слишком холодно.

Одежда для летних пробежек должна пропускать воздух и отводить влагу.

Желательно выбирать легкие синтетические футболки, слегка свободные (в обтяг могут натирать).

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Хлопок быстро мокнет и долго сохнет. Я говорю ему «нет», потому что: во-первых, дискомфорт от бега во влажной одежде, во-вторых, мокрую спину может продуть ветром даже летом.

На низ выбирайте либо свободные шорты, либо велосипедки/тайтсы ниже колен если есть проблемы с натиранием между ног.

Если на улице палит солнце, используйте кепки, козырьки, банданы. Во время нагрузки повышается температура тела и можно легко схватить тепловой удар.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

И действительно важный совет: смазывайте солнцезащитным кремом открытые участки. Не стоит недооценивать солнышко, я слишком часто сгорала, поэтому постарайтесь не повторять моих ошибок.

Беговой лук в прохладную погоду состоит из нескольких слоев. Важно, чтобы первый слой не впитывал влагу, а отводил.

Советую выбирать лонгслив с молнией на шее (удобно расстегивать, если вдруг станет слишком жарко), на ноги: длинные тайтсы. В зависимости от ветра/дождя формируем второй ветрозащитный слой.

Это должна быть легкая ветровка без утепления (в ней не будет холодно до 5 градусов, если холоднее, можно брать толще), и «шебаршащие» штаны (нейлон, полиэстер).

Если на улице ниже 10 градусов советую надевать беговую повязку на уши. Если ниже нуля: подключать дополнительную артиллерию из баффа и перчаток.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Отключайте модников и закрывайте голые щиколотки высокими носками.

Ближе к нулю можно использовать шерстяные гетры. Если на улице минус, лук уже становится «капустным».

Под два привычных слоя можно использовать термобелье или пуховой жилет поверх ветровки.

Тоненькие перчатки заменяйте на теплые варежки, а тканевую повязку на шерстяную или флисовую.

Исходя из этого составим пример бегового гардероба:

- Топ-бра с хорошей поддержкой груди. Для парней: легкая майка
- Шорты/короткие тайтсы
- Длинные тайтсы, леггинсы
- Кепка/бандана
- Синтетическая футболка с коротким рукавом
- Лонгслив с горлом и без
- Легкая ветровка, ветрозащитные штаны
- Утепленная ветровка/жилетка
- Повязка на голову, перчатки, высокие носки

Дополнительные полезные «штуковинки» бегуна:

- Пульсометр нагрудный (всегда 100% данные)
- Часы с GPS (у хороших моделей есть встроенный пульсометр на запястье, но он часто работает с погрешностью)
- Сумка поясная для бега (чтобы сложить ключи, телефон) или чехол для телефона наручный
- Светоотражающие полоски (можно клеить на одежду, если часто бегаете в темное время суток вблизи дорог)

ТЕХНИКА БЕГА

Важно понять, что техника бега зависит не только от силы и выносливости ног, но и от всех частей тела.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

ПОЭТОМУ ВАЖНО УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ ВСЕМ МЫШЦАМ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ!

Голова:

Взгляд должен быть направлен вперед, шея расслаблена. Подбородок не прижимать, голову не запрокидывать.

Плечи:

Расслаблены. Многие бегуны зажимают плечи, пытаясь сильнее «вложиться» в бег, но на деле это напряжение только снижает темп бега и быстрее вызывает утомление.

Руки:

Важно понимать, что руки и ноги работают одновременно и нужно следить за руками, чтобы в общей картине ваш бег был ровным и красивым.

Руки работают только вперед-назад, не поперек и не остаются прижатыми к телу. Шире амплитуда рук - шире шаг.

Локти согнуты под углом 90 градусов, кисти естественно сложены в слабый кулачок (пальцы слегка касаются ладоней).

Корпус:

Положение тела должно оставаться прямым, допускается легкий наклон вперед.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Пожалуйста, не путайте наклон корпуса и тела, это разные вещи, которые существенно влияют на правильность бега.

Следите, чтобы плечи, а с ним и тело не отклонялось назад, потому что такая техника ведет к неправильно согласованной работе мышц и излишне энергозатратному бегу:

- угол развода бедер минимален,
- теряется баланс и энергия,
- ягодицы и бицепс бедра выключаются из работы и основная нагрузка идет на квадрицепс и поясницу.

При такой технике часто болят колени, спина и шея.

Ноги:

Этот пункт один из самых важных, потому что, если вы хотите бегать правильно и без травм, нужно хорошо представлять себе механику движения. Итак, все идет со стопы, поскольку первое соприкосновение с поверхностью земли начинается именно с нее.

Это движение крайне мимолетно, но одновременно в работу должны подключиться мышцы пресса, бедер, ягодиц для стабилизации, спина в этот момент прямая.

Опять же, если этого не происходит, удар компенсируется за счет суставов и бьет по всему опорно-двигательному аппарату вверх.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Мышцы должны работать упруго и слажено, поскольку если нагрузку заберет одна группа мышц, в дальнейшем это приведет к плачевным для нее последствиям.

Поэтому важно с самого начала беговых тренировок подключать легкие прыжочки на месте, СБУ (об этом узнаете чуть позже) и упражнения для стабилизации голеностопа.

С помощью данных средств вы сможете отточить единый механизм движения всех задействованных в работу связок, мышц, сухожилий, также приобретете расслабленность.

Стопа при беге должна «падать» под себя, это экономит много энергии.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Если человек ставит стопу перед корпусом, то при каждом шаге происходит «натыкание», а это не только снижение скорости, но и прямой путь к различным травмам.

Само же приземление происходит на среднюю часть стопы, а не на пятку или носок. Дальше, за счет легкого переката вы отталкиваетесь передней частью.

В момент отталкивания импульс начинается со стопы и переходит на бицепс бедра и ягодичную, которые проталкивают корпус вперед.

Такой вариант бега считается наиболее правильным и менее травмоопасным.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Но: важно понимать, что у каждого из нас разные соотношения бедра и голени, разный тонус стоп и мышц стабилизаторов, поэтому картина бега у разных людей может отличаться и иметь свои особенности.

То, что остается ключевым: приземление ноги под себя и проталкивание вперед за счет бицепса бедра и ягодиц.

Не нужно делать это искусственно, например, затягивать шаг. Частота шага, на которую вы можете ориентироваться составляет 180 в минуту.

Вертикальные колебания сведены к минимуму, проталкивание за счет икроножных минимальное.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Полезно делать замедленную съемку бега и анализировать ошибки для дальнейшей работы над слабыми местами, чтобы бег становился «летящим» и красивым.

И помните: пренебрежение техникой это не только усложнение своего пути к прогрессу, но и травмы, из-за которых потом можно вообще закончить со спортом!

СКОРОСТЬ И ТЕМП

Каждый бегун должен научиться разбираться в своих цифрах, не только для понимания, как быстро он бежит, ***но и для дальнейшего построения тренировочного плана и анализа своих результатов.***

ПРИМЕР

Темп бега — это время, которое тратит спортсмен на преодоление определенного расстояния. Обычно он измеряться в минутах на километр.

Чем медленнее вы двигаетесь, тем ниже ваш темп.

То есть, если вы идете пешком, ваш темп 12 мин/км (расстояние в 1 км вы преодолеваете за 12 минут). Если побежите трусцой, темп будет 7-8 мин/км. Чуть ускоритесь - 5 мин/км.

И так далее, чем быстрее вы бежите, тем меньше цифры на часах. А это и есть ваша главная задача - как можно быстрее преодолевать километры.

Но нужно понимать, что сразу бегать быстро не получится.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

НАПРИМЕР, ЕСЛИ ВЫ ВСТАНЕТЕ И ПРОБЕЖИТЕ В ПОЛНУЮ СИЛУ 100 М ЗА 14 СЕКУНД, ВАШ ТЕМП ПРИ БЕГЕ БУДЕТ АЖ 2:30 МИН/КМ, НО ПРОБЛЕМА В ТОМ, ЧТО УДЕРЖИВАТЬ ЕГО ВЫ СМОЖЕТЕ ЛИШЬ 100 М

А что по поводу скорости? Чем отличается темп от скорости?

Тут как в обычном школьном отношении на уроке физики:

темп — это отношение времени (1 мин) к расстоянию (1 км), ***а скорость*** - отношение расстояния (км) ко времени (ч).

ПОЯСНЕНИЕ

Например, темп бега 5 мин/км равен скорости 12 км/ч.

То есть, если вы будете час бежать в темпе 5 мин/км, то пробежите 12 км.

Обычно цифры скорости можно увидеть только на беговых дорожках.

Поэтому если вы планируете совмещать тренировки на дорожке и по земле, то должны уметь выставлять ***скорость на дорожке равную вашему оптимальному темпу.***

Вообще темп - дело второстепенное и ориентироваться на него не стоит.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Тренировочный процесс выстраивается на основе ПУЛЬСА, а темп сам вырастет со временем по мере вашей тренированности.

Так же не стоит забывать, что изо дня в день не будет одинакового самочувствия, вы можете не доспать, либо перенервничать, или не восстановиться после очередной

тренировки. Поэтому при пульсе 150 ударов в минуту в разные дни вы будете видеть разный темп бега. Не стоит зацикливаться на определенных цифрах и пытаться каждую тренировку бежать быстрее.

Тут так же, как и при похудении: не стоит урезать с каждым днем калорийность и взвешиваться каждый день, надеясь увидеть цифры меньше и меньше.
Такой «побег» за быстрым результатом вгонит организм в стресс, вы заработаете проблемы со здоровьем и словите здоровенный откат.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

И точно так же в спорте: погоня за быстрым результатом и резкая прибавка в километраже и скорости тренировок приведут к перетренированности, травмам и сильнейшему стрессу.

Тише едешь - дальше будешь!

Почему еще важно разбираться в темпе?

Например, при сдаче норматива вам нужно пробежать на соревнованиях 1000 метров за 3 минуты.
Как поступает большинство человек: сразу бегут быстро и заканчивают чуть ли не пешком и падают на землю без сил. Но можно обойтись без этих жертв.

Исходя из времени 3 минуты вы можете понимать, что весь километр будет составлять (3 х 60 сек = 180 секунд), а следовательно:

ПОЯСНЕНИЕ

По ходу дистанции 100 м нужно преодолеть за 18 с, 200 метров - за 36 с, 400 – 72 с, 500 – 1 мин. 30 с. и т.д. Поэтому вам не придется нестись сломя голову с самого старта, поскольку изначально вы знаете с какой скоростью необходимо преодолевать определенный отрезок.

Так бег пройдет спокойнее и перенесется организмом намного легче.

Как уже говорилось: по мере роста вашей тренированности темп бега будет возрастать. Например, в июне вы способны бежать на пульсе 150 в темпе 6 мин. на километр. Затем вы проводите два месяца продуктивных тренировок, описанных в этом гайде и в августе темп бега на пульсе 150 составит уже 5:30 мин. на километр.

Но опять же: все при условии грамотного построения тренировочного плана. Без форсирования, с плавным добавлением тренировочных объемов и скоростных тренировок.

ПУЛЬС

ГЛАВА 6

ПУЛЬС

Одним из самых эффективных показателей, отражающих степень воздействия физической нагрузки на организм, является ***пульс или ЧСС -*** частота сердечных сокращений. Данный показатель демонстрирует количество ударов сердца за одну минуту.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Например, у меня пульс после пробуждения – 48 уд/мин
При ходьбе – 100 уд/мин
При трусце с темпом 7:00 мин/км – 130 уд/мин
При беге с темпом 5:30/км – 155 уд/мин

В зависимости от повышения темпа бега растет и пульс. Самое высокое значение, зафиксированное мной на жесткой тренировке – 202 уд/мин.

Даже если вы не профессиональный спортсмен, частота пульса очень поможет в построении тренировочного процесса, распределении нагрузки и избегания перетренированности и всех неприятных последствий с этим связанных. Измерить пульс можно не только гаджетами, но и вручную. Для этого нам нужно: приложить большой и указательный палец на сонные артерии, посчитать количество ударов сердца за 10 секунд и умножить на 6. Данный способ не занимает много времени, поэтому вы можете пользоваться им непосредственно во время тренировки.

В интернете вы можете найти много информации о контроле пульса во время бега:
Пульсовые зоны (к ним относят двузонную интенсивность, либо использовать пять зон), определение максимальной ЧСС с последующим расчетом тренировочной интенсивности, интуитивном определении интенсивности.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Дело в том, что подавляющее большинство информации несет в себе большую погрешность, либо неточность в определении, поэтому есть риск тренироваться с неправильно подобранной интенсивностью.

Вот пример моих пульсовых зон, полученных в лаборатории:

1 зона интенсивности	менее	147
2 зона интенсивности (АэП)	до	170
3 зона интенсивности (АнП)	до	183
4 зона интенсивности	до	188
5 зона интенсивности	выше	188

Благодаря этой информации я знаю, на каком пульсе мне разминаться (до 170) и в каких зонах выполнять беговые работы (4 и иногда 5).

Исследования проводились при беге с газоанализатором (маска на рот, измеряющая количество выдыхаемого углекислого газа), поэтому погрешность очень минимальная.

Но возможности провести такой тест у большинства людей нет, поэтому в следующем пункте приведу наиболее точную в измерении и показаниях, а также наиболее легкую в применении информацию. Эта информация научно подтверждена, а также проверена огромным количеством действующих спортсменов на практике.

АЭРОБНЫЙ И АНАЭРОБНЫЙ ПОРОГИ

Аэробный порог (АэП)

Это уровень нагрузки, при которой образование молочной кислоты в мышцах, не превышает ее утилизацию, а значит не происходит локального утомления.

Мышцам сполна хватает кислорода. Поэтому вы можете выполнять нагрузку длительное время без явных признаков усталости. Отмечается легкое и равномерное дыхание. Во время выполнения нагрузки с данной интенсивностью происходит интенсивное жиросжигание.

Анаэробный порог (АнП)

Как только вы повышаете интенсивность бега, в работу включаются новые мышечные волокна, которым тоже необходим кислород, соответственно растет уровень его потребления мышцами, включенными в работу.

Но проблема в том, что эти мышечные волокна не очень тренированы, поскольку они редко задействуются в обычной жизни, поэтому начинает происходить постепенное накопление молочной кислоты: отмечается более глубокое и интенсивное дыхание, скорость бега уже не кажется такой комфортной.

Как только вы достигаете отметки ***АнП,*** молочная кислота начинает накапливаться в рабочих мышцах, она не успевает утилизироваться, начинается процесс локального утомления.

Если вы еще повысите интенсивность бега, в работу включаются мышечные волокна, которые совсем невыносливые, темп бега поддерживать уже крайне сложно, дыхание очень интенсивное, а кислорода не хватает. Как только вы достигли предельно высокой нагрузки, наступает сильное утомление, в данный момент фиксируется ***МПК -*** максимальное потребление кислорода организмом.

В зависимости от этих показателей выстраивается тренировочный процесс и подбирается скорость, на которой вы будете бегать восстановительные и развивающие кроссы, интервальные работы, а также оптимальный темп прохождения дистанции, к которой ведется подготовка.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Идеально фиксировать эти три показателя в лабораторных условиях, где на каждом из них (АэП, АнП, МПК) вы будете знать точный пульс, скорость бега и потребление кислорода с помощью лактометра – это прибор, фиксирующий уровень лактата (молочной кислоты) в крови. Аэробному порогу соответствует величина – 2 ммоль/литр, Анаэробному порогу – 4 ммоль/литр.

Как определить пороги самостоятельно?

Существует тест Конкони, который позволяет любому бегуну определить уровень анаэробного порога.

Его можно провести на дорожке стадиона, асфальта, пересеченке, но имейте ввиду, что показатели не будут объективны из-за внешних факторов: ветер, погода, рельеф. Поэтому идеальные условия для его проведения: ***беговая дорожка.***

ПОЯСНЕНИЕ

Что потребуется: пульсометр, друг или помощник, который будет фиксировать данные, либо часы, которые справятся с данной задачей.

Перед тем как начать тестирование, обязательно разомнитесь.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Важно: организм не должен быть уставшим от проделанной перед этим работы в течение нескольких дней перед проведением теста для объективности полученных данных. Поэтому тест нужно делать «на свежачка» и желательно вообще после дня полного отдыха.

1 Включите пульсометр и начните бежать с комфортной скоростью именно для вас. Например, 10 км/ч. Продолжительность: 2 минуты. То есть через 2 минуты после начала нужно зафиксировать показания пульса.

2 Прибавьте скорость на 0,5 км/ч затем по истечении 2 минут на скорости 10,5 км/ч нужно зафиксировать пульсовые значения.

3 Таким образом необходимо прибавлять скорость по 0,5 км/ч каждые 2 минуты и фиксировать пульсовые значения до того момента пока вы не сможете поддерживать темп.

Затем вы переносите все полученные значения в таблицу. Ниже представлен ее пример.

Минуты	Скорость (км/ч)	Пульс
2	10	130
4	10,5	135
6	11	139
8	11,5	144
10	12	149
...	...	...

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

На основе этих данных вы можете построить график на листке между соотношением пульса и скорости. Вначале график сердечного ритма будет следовать линейной прогрессии, затем произойдет ответвление. Эта точка отклонения и обозначает ваш анаэробный порог.

ДЫХАНИЕ

ГЛАВА 7

ДЫХАНИЕ

Очень многие считают, что от дыхания зависит то, «задыхается» человек при беге или нет, но это не так.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Сильная отдышка – признак того, что вы перешли за аэробный порог и подбираетесь к анаэробному, а говоря простым языком: вы бежите слишком быстро, сердце не успевает обеспечить ваши мышцы кислородом и вам начинает казаться, что его не хватает.

Энергообеспечение мышц тренируется и сердце растягивается, на это просто нужно время.

А вот тратить лишнее время на манипуляции с дыханием не стоит: дышите, как вам удобно, не задумываясь о том, как вдыхаете и выдыхаете.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

«Один мужчина 10 лет каждое утро при входе в рабочий кабинет вводил код. Когда его спросили, из каких цифр он состоит, он не смог ответить».

Вот примерно так же должно быть с дыханием.

ГДЕ И КОГДА БЕГАТЬ?

ГЛАВА 8

ГДЕ И КОГДА БЕГАТЬ?

Где?

Идеальный вариант для пробежек леса и парки со свежим воздухом и грунтовым покрытием.

Если у вас нет возможности найти грунт – выбирайте улицы, где меньше машин: прогулочные или набережные.

Можно бегать и по стадиону, но если длительность пробежек больше часа – становится утомительно.

Хотя человека с целью ничего не испугает – я бегала кроссы на 1 час 40 минут в маленьком манеже.

Что насчет беговых дорожек? Можно, но не желательно. Только в том случае, когда других вариантов нет. Весь карантин я провела на крутящемся покрытии и адаптироваться к земле достаточно трудно. На дорожке ты просто переставляешь ноги,

а на земле приходится отталкиваться от опоры самому.

Правда иногда по дорожке бегать даже полезно: раз в неделю для снижения ударной нагрузки или в случае воспаления надкостниц.

Но вообще, при любом воспалении нагрузку лучше свести на нет и заменить другим видом кардио: эллипс, ходьба по леснице степпер или легкая круговая.

Когда?

В этом вопросе нужно ориентироваться только на свой график. Так, чтобы вам было комфортно вписать тренировку и выполнять все качественно и без спешки.

Долгое время я бегала по вечерам, выполняя основные дела в первую половину дня.

Из минусов, с которыми столкнулась: тренировки жесткие, плотно кушать перед не вариант. А пока добираешься до ужина наступает 10-11 вечера и накрывает «голодуха».

Поэтому сейчас я иду бегать через 2 часа после хорошего завтрака, а дела выполняю после обеда.
В любом случае, тренируйтесь в то время, в которое ***вам удобно.***

Время тренировок не имеет значения, куда важнее: ***регулярность занятий.***

ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Уровень 1. Для начинающих

Продолжительность выполнения: 2-3 недели.

Если вы только начинающий бегун рекомендуем вам начать с активной ходьбы. Не рвитесь сразу пробежать 10 км. Сделайте 6000-10000 шагов за раз. Следите за своим самочувствием и пульсом. После сделайте небольшую растяжку и небольшой комплекс ОФП и СБУ. Все это постепенно вас подведет к вашей первой полноценной пробежке с правильной техникой и подготовленным опорно-двигательным аппаратом. Планомерная подготовка поможет избежать перетренированности и травм.

Что же такое СБУ и ОФП?

СБУ – специальные беговые упражнения.

ОФП - общая физическая подготовка.

Ниже приведен комплекс из основных упражнений бегуна.

СБУ:

- Захлест голени
- Перекаты
- Высокое бедро
- Приставной шаг
- Бег на прямых ногах

Комплекс выполняется после пробежки или активной разминки с растяжкой. Рекомендуем начать выполнение с 30-50 метров. 2-3 серии. Выполняется 2 раза в неделю.

ОФП:

- Лягушка
- Выпады
- Широкая разножка
- Прыжки на двух ногах
- Прыжки на одной ноге
- Скручивания на пресс
- Скручивания на спину
- Упор присев - упор лежа
- Отжимания
- Стульчик

Упражнения выполняются друг за другом. Отдых между упражнениями 1 минута. Отдых между кругами 4-5 минут. Выполняется 1 раз в неделю.

Уровень 2. Начинаем бегать

Продолжительность выполнения: 2-3 недели.

Вы подготовили свой опорно-двигательный аппарат и напомнили организму, что такое аэробная нагрузка. Следующим шагом в нашей подготовке будет чередование бега и ходьбы, либо трусцы (медленный бег).

Начните с 30 секунд бега в комфортном темпе и 1 минуты ходьбы (трусцы) после и так в течении 30-40 минут.

Если вам легко дается бег и вы не нуждаетесь в большом отдыхе, чередуйте 30 секунд бега в комфортном темпе и 30 секунд ходьбы (трусцы).

Повышайте нагрузку планомерно, увеличивайте время бега и сокращайте время ходьбы.

Во время выполнения уровня 2 продолжаем выполнение комплексов СБУ и ОФП после пробежки.

Поочередными шагами к концу третьей недели вы сможете совершить свою полноценную пробежку без труда.

Пример тренировки 2 уровня:

- 30 секунд бега - 60 секунд ходьбы (трусцы)
- 30 секунд бега - 45 секунд ходьбы (трусцы)
- 30 секунд бега - 30 секунд ходьбы (трусцы)
- 45 секунд бега - 60 секунд ходьбы (трусцы)
- 45 секунд бега - 45 секунд ходьбы (трусцы)
- 45 секунд бега - 30 секунд ходьбы (трусцы)
- 60 секунд бега - 60 секунд ходьбы (трусцы)
- 60 секунд бега - 45 секунд ходьбы (трусцы)
- 60 секунд бега - 30 секунд ходьбы (трусцы)

Уровень 3. Почти профи

Ну что, мы смело можем назвать себя бегунами. Следующий этап подготовки — это подключение интервалов в наши

тренировки для дальнейшего прогресса и установления личных рекордов на соревнованиях (пробегах). Сокращайте время ходьбы.

ИНТЕРВАЛЫ – ЭТО КОРОТКИЕ ОТРЕЗКИ УСКОРЕНИЯ ОТ 100 М ДО 3000 М

Интервальные тренировки — это бег с чередованием отрезков в анаэробной зоне с отрезками в аэробной зоне. Интервальные тренировки развивают силу, скорость и выносливость.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

РЕКОМЕНДУЕМ НА ИНТЕРВАЛАХ НЕ ПРЕВЫШАТЬ ЧСС 180 УДАРОВ В МИНУТУ, А НА ОТДЫХЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ ДО 120-130 УДАРОВ

Советуем приобрести пульсометр для точного определения пульса. Если такой возможности нет, посчитайте рукой количество ударов сердца за 10 секунд и умножьте на 6.

Виды интервальной тренировки:

• Скорость, с которой вы бежите интервалы соответствует скорости, с которой вы планируете бежать на соревнованиях.

• Скорость бега на отрезке значительно выше, чем в первом случае, а длина отрезка меньше.

• Интервалы длинные, скорость выполнения ниже, чем в первом случае.

Во время подготовки продолжаете выполнять комплекс ОФП и СБУ.
Не забывай выполнять заминку и комплекс растяжки после каждой тренировки.

Рассмотрим пример подготовки бегун на дистанцию 10 км, результат 60 минут, темп в беге 6 мин/км.

- ***Интервалы 6 раз по 800 м***

Время отрезка 5:00 мин. Темп 6 мин/км. Отдых 3-5 минут ЧСС 120-130 уд. в минуту

- ***Интервалы 10 раз по 300 м***

Время отрезка 3:00 мин. Темп 5 мин/км. Отдых 2-3 минуты ЧСС 120-130 уд. в минуту

- ***Интервалы 3 раза по 2000 м***

Время отрезка 13:00 мин. Темп 6:30 мин/км. Отдых 4-6 минут ЧСС 120-130 уд. в минуту.

Для отслеживания динамики результатов рекомендуем вести дневник тренировок. В дневнике записываются все показатели, все действия, которые вы производите на тренировке. Ведение дневника – показатель серьезного отношения спортсмена к своим тренировкам.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Что записывать в дневник тренировок?

- Дата тренировки
- Время начала и окончания
- Выполненные упражнения и отдых между ними
- Информация о разминке и заминке
- Самочувствие и пульс

ПИТАНИЕ

Самый часто задаваемый вопрос: ***имеет ли место быть бегу натощак?***

Имеет, но ТОЛЬКО низкоинтенсивный и НЕ продолжительный.
Скажу сразу: от бега натощак жир не сжигается быстрее.

Энергозатратность бега после еды и натощак - ***одинаковая.*** Конкретно в плане ***похудения*** - без разницы, когда вы будете бегать: до завтрака или после.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Если рассматривать с точки зрения физиологии, то утром крайне низкий уровень глюкозы, а значит тренировка может спровоцировать головокружение и слабость.

Поэтому позволить себе можно лишь легкую получасовую пробежку + после сна кровь у человека гуще, организм в состоянии легкого обезвоживания и сердцу гораздо труднее будет качать такую кровь (бег достаточно сильная кардио нагрузка). Исходя из этого, сформулирую вам свою точку зрения:

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Лучше все-таки бегать после полноценного завтрака или хотя бы легкого перекуса.
Но: если ваш график позволяет тренироваться только натощак, то лучше так, чем вообще никак.

Питание перед бегом

В идеале выходить на пробежку после 2-3 часов после приема пищи. Для тех, кто ест 5 раз в день это может быть интервал и в 1,5 часа, т.к. порции меньше, но не советую выходить раньше, чем через час - это может привести ***к несварению и тошноте.***

Полноценный прием пищи должен включать в себя ***все нутриенты:*** белки, жиры и медленные углеводы.

Не перебарщивайте с жирами, чтобы не вызвать тяжесть и ***экспериментируйте с видами белка:*** например, мне комфортнее бегать после яиц/творога и красной рыбы.
Поэтому мясо птицы и говядину перед тренировкой я стараюсь не есть.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Мой набор продуктов за 2-3 часа до тренировки:

- Углеводы: крупа (обычно овсянка) 80-100 грамм
- Белок: 150 грамм творога 2-5% / 2 яйца
- Жиры: 30 грамм арахисовой пасты /50 грамм сыра

Еще могу добавить немного фруктов и топпингов в виде низкокалорийных джемов и соусов.

Такой набор идеально насыщает до обеда и не вызывает дискомфорта во время нагрузки.

Если же до тренировки остается немного времени (допустим 1 час - 30 минут), а есть очень хочется, то отдавайте предпочтение чисто углеводному перекусу, например, банану или батончику из сухофруктов.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Белки и жиры усваиваются медленнее и могут привести к тяжести и неприятным ощущениям во время пробежки.

Питание после тренировки

После тренировки организму необходимо топливо для ***синтеза и восстановления мышечной ткани.*** Если тренировка средней или легкой интенсивности - можете дождаться полноценного приема пищи.
Но если вы хорошо поработали в высокоинтенсивном режиме, можно сделать перекус сразу после, опять же фруктом или батончиком. Полноценный прием выглядит примерно так же, как и прием перед тренировкой: с медленными углеводами, белком и жирами.

В целом график питания выстраивается в зависимости от распорядка дня.

ПРИМЕР

Мой режим:

- Плотный завтрак (700-800 ккал)
- Тренировка через 2 часа после завтрака
- Плотный обед (700-800 ккал)
- Ужин (400-500 ккал)

На ужин я ем порцию белка и жиров!
Например, творог с орехами, омлет из 3-х яиц, курица и овощной салат с маслом.
То есть и до, и после тренировки я хорошо питаю организм, поэтому у меня нет «дикого жора».

Для тех, чей график позвоялет тренироваться после обеда или вечером, есть несколько вариантов:

- Можно оставить все как есть, но встроив в свой график тренировку в удобное время, если не испытываете никакого дискомфорта.
- Можно сместить калорийность ближе к вечеру и хорошо ужинать после тренировки, но имейте ввиду, что сон с едой в желудке хуже.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

За углеводы вечером не переживайте, на данный момент существует очень много исследований подтверждающих, что время приема пищи не влияет на сброс/набор веса.
Имеет значение только общая калорийность.

Если тренировки прям перед сном, можно подключить протеин вместо ужина, чтобы не ложиться с полным желудком/голодным.

- Так же имеет место хороший ужин, если вы все-таки решите бегать натощак. Гликоген, запасенный с вечера, будет потрачен утром.

Питание во время тренировки

В этом пункте разберем все, что вы употребляете во время занятий спортом.

- ***Вода.*** Можно и нужно. Если тренируетесь на стадионе - берите обязательно бутылочку с собой. Летом многим мешает тренироваться жажда, на этот случай у меня есть мягкая

бутылочка для воды 250 мл (брала в Декатлоне), которую я кладу в поясную сумочку для бега.

• ***Изотоник.*** Это смесь углеводов и электролитов (соли и минералы, которые мы теряем вместе с потом). Я развожу изотоник на жесткие интервальные тренировки или наливаю в бутылочку вместо воды на длительный кросс.

• ***Предтренировочные комплексы.*** Я их не использую и не советую использовать никому. Наша нервная система и так перегружена бешенным ритмом жизни, чаем, кофе, поэтому предтрены - too мач. Не приучайте себя функционировать на них, отвыкать потом будет сложно.

• ***Гели.*** Употребляются во время бега для пополнения ресурсов. На рынке спортпита много видов: с кофеином/электролитами/бета-аланином. ***Основа геля*** - быстроусвояемые углеводы. Я использую их только если пробежка длится дольше двух часов, если очень интенсивная - от часа. Последние 3 месяца длительные кроссы составляют всего 1 ч 40 мин, поэтому гели кушать я перестала.

ТРАВМЫ

ГЛАВА 11

ТРАВМЫ

90% травм вызывают:

• форсирование темпа тренировок (каждую неделю слишком сильно увеличиваешь скорости и объем пробегаемых километров);
• недовосстановление (слишком часто «убиваешься в мясо» не успевая отходить от тренировок);
• неправильная техника;
• пренебрежение разминкой и растяжкой.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Лишь 10% приходятся на стечение обстоятельств: когда случайно поскальзываешься на льду во время зимней пробежки или запинаешься о корягу в лесу, травмируя что-то при падении.

Но если со вторым случаем все понятно, то с первым нужно разбираться, потому что лучше предотвратить травму сразу, чем потом пропускать месяцы тренировок.

«Заветы» бегуна:

- ***Удобные кроссовки и своевременная смена пары.*** У каждой пары, как у колес машины, есть свой пробег, после которого она теряет свои амортизационные и фиксирующие свойства. Тогда вместо кроссовок это начинают делать ваши суставы и связки.

- ***Плавное увеличение беговой нагрузки.*** Существует правило 10% - объем пробегаемых километров от недели к неделе не должен увеличиваться более, чем на 10%.

- ***Дни «разгрузки» и полного отдыха.*** Не нужно стараться бегать каждый день. Я бы сожгла все трекеры привычек, по которым люди «мучаются» в течении месяца подряд. Придя в длинный бег, я в течении 4-х месяцев тренировалась 3 раза в неделю, потом еще 2 месяца по 4-5 тренировок и лишь спустя 7 месяцев вышла на 6 тренировок в неделю (один выходной остается всегда). Только старайтесь проводить выходной активно: с пешими прогулками, катанием на велосипеде или генеральной уборкой квартиры, раз уж на то пошло. Активное восстановление зайдет организму гораздо больше, чем простое лежание на диване.

• ***Восстановительные пробежки действительно восстановительные.*** Не гонитесь за цифрами, а смотрите на свое самочувствие, выполняя тренировку в низкоинтенсивном режиме (на пульсе 130-150 уд.). Не пытайтесь никому доказывать, что вы можете быстрее. Можете, да, но организм должен отдыхать. И если вы будете адекватно разделять «быстрые» и «медленные» тренировки, то начнете прогрессировать еще быстрее.

• ***Массаж, баня, ванна с солью*** - по расписанию как ноготочки, бровки и реснички. Даже если вы этого не делаете или являетесь лицом мужского пола, вы поняли, о чем я. На РЕГУЛЯРНОЙ основе нужно проводить процедуры восстановления. Можете купить твердый шарик для раскатки стоп и массажный ролик для всего тела. Хотя бы 10-15 минут в день пару раз в неделю. А лучше - каждый день. Баня в выходной день - вообще отлично, если ее нет - можно делать ванну с солью, если нет ванны - контрастный душ. Быстрее становится не тот, кто больше бегает, а тот, кто лучше восстанавливается.

• ***Разминка всему голова. И заминка тоже.*** Эти две части должны проводиться спокойно. Не нужно сразу бежать сломя голову, так можно травмировать. Даже если ваша тренировка не поделена на части, начинайте первые километры спокойно, чтобы «разбежаться». В идеале: легкая суставная разминка перед каждой пробежкой. Если по плану интервалы и ускорения - хорошо растягиваемся и делаем беговые упражнения. Можно выполнять активные прыжочки на месте чтобы «зарядить стопы». А по поводу заминки: она должна быть еще на уровень спокойнее разминки. Вы уже сделали основную тренировку, нагрузили организм и сейчас ваша задача: нормализовать дыхание и привести в порядок мышцы. 5-15 минут трусцы на низком пульсе + легкая растяжка для снятия напряжения в мышцах - ноги скажут вам “спасибо” и пообещают

быть самыми быстрыми, если вы будете продолжать так о них заботиться.

• ***Залог спортивного здоровья*** - не только тренировки, но и все ваши остальные сферы жизни. Вы можете ответственно подходить к тренировочному плану и идеально выполнять тренировки, но, если нет полноценного сна - нервная система даст сбой. Двойная нагрузка в виде недосыпа и тренировок ведут к резкому росту гормона стресса - кортизолу, который в свою очередь приводит к бессоннице, упадку сил, нервным срывам, набору веса и так далее. Вы можете регулярно делать массаж, ходить в баню и тянуться, но если питаетесь чем попало - организм даст сбой. Несбалансированный, скудный рацион приводит к дефициту микро и макронутриентов, которые снижают иммунитет и втягивают человека в «болото» болезней и проблем со здоровьем. Даже если не планируете серьезно заниматься спортом, относитесь серьезно к режиму сна, питанию и своему здоровью в целом.

• ***Следите за телом и формой.*** Небольшая отсылочка к предыдущему пункту, но тут больше речь о результатах: как уже говорилось в начале, у бегуна не должно быть много лишнего веса, из-за специфики спорта: ударная нагрузка на опорно-двигательный аппарат. Чем мы легче - тем быстрее бежим (но тут так же важно не переходить за грань истощения). Оптимально: найти свой «боевой» вес и оставаться в нем (+-) круглогодично. Если не следить за балансом БЖУ и суточной калорийностью, оправдывать переедания тем, что «я же бегаю, мне теперь можно много есть», то можно не заметить, как вес станет еще больше, чем до занятий спортом. Спортсмены, набирающие много килограммов в межсезонье так же в зоне риска: бегать мы хотим так же быстро, как раньше, а вот на вес скидки не делаем: в итоге нагрузка увеличивается и тут же: привет, травмы. Например, у меня в весе 56+ начинает ломить надкостницы и сводить икры. Стоит скинуть - проблемы уходят.

Ну и, пожалуй, самый важный пункт:

• ***Дискомфорт в какой-то области или легкая боль — это КРАСНЫЙ СИГНАЛ,*** что нужно взять передышку и разобраться с проблемой. Не тянуть, не пытаться бегать до тех пор, пока это будет делать уже невозможно, а сразу же идти на обследование/ко врачу, чтобы понять, что происходит и как быстрее от этого избавится. Тело очень умное и всегда «разговаривает» с нами на уровне сигналов, наша задача просто научиться слышать и слушать его. Болит — значит то, что ты делал последние пару недель и сейчас - неправильно. Где-то плохо размялся, где-то перебегал, где-то недоспал: нужно постараться разобрать тренировки, чтобы понять, что пошло не так. А по поводу сейчас: СЕЙЧАС самое худшее, что ты можешь делать - продолжать все делать так же, надеясь, что само пройдет. Сказать, чем это может закончится? Ситуация может закончится тем, что потребуется хирургическое вмешательство. Или придётся не бегать полгода или даже год. Тебя же такой вариант не устраивает, верно?

Поэтому действовать нужно по такому плану:

• Выявляем диагноз. Но не самостоятельно по гуглу, а сходя к специалисту и получив заключение;
• Определяем, что послужило причиной и устраняем ее;
• Лечение;
• Плавное возвращение к тренировочному процессу.

ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Разберем на примере:

Алена, 23 года. Начала бегать 2 месяца назад.
Пару раз пробегала по часу без остановки. Заболели колени. Теперь думает, что бег - вредно для коленей и хочет закончить.

Диагноз - воспаление около коленных связок.

- ***Причины:*** неподготовленый опорно-двигательный аппарат, отсутствие СБУ и ОФП в тренировочном плане (о них, узнаете позже), вследствии чего, слабые стопы и плохая техника. На это все наложилось форсирование тренировочного процесса: Алена насмотрелась на Сашу Мовенко и тоже захотела бегать по часу, пытаясь сделать это как можно быстрее.

- ***Лечение:*** снижение бегового объема на 30-50%, построение полноценного тренировочного плана с интервальными и восстановительными пробежками, укрепление опорно-двигательного аппарата, корректировка техники.

- ***Тренинг:*** Через 2-3 недели боли в коленях пропали. Продолжая следовать всем «заветам» бегуна Алена, быстро вернулась к форму и начала прогрессировать еще быстрее.

В случае, когда травма застает вас внезапно и появляется резкая нестерпимая боль план действий такой:

1. ***Немедленно остановите тренировку*** и приложите лед.

2. Если травмированное место ***быстро и сильно опухло*** – это сигнал о серьезности. Возможен разрыв связок или перелом, поэтому ***сразу же отправляйтесь в травмпункт.*** Лучшее, что вы можете сделать – как можно раньше выявить диагноз. Самую точную информацию даст МРТ.

3. ***Обратитесь к травматологу*** для получения рекомендаций по лечению.

4. ***Первые 3-5 дней продолжать прикладывать лед и обеспечить полный покой.*** Нужно снять воспаление. Можно пить обезболивающие и противовоспалительные (например, Аркоксиа, Нимесил и аналоги) и использовать мази (Троксевазин для рассасывания отеков, Вольтарен, Долобене, Найз и аналоги) снимут боль и воспаление. Если все-таки выходите на улицу или остаетесь долгое время в стоячем положении – перевязывать эластичным бинтом.

5. ***Потом уже можно постепенно приступать к реабилитации*** в виде легких движений, упражнений. Но тут опять же все зависит от рекомендаций врача и степени повреждения, эти сроки могут затянуться и на пару месяцев.

6. ***В активную реабилитацию обязательно включайте упражнения на баланс, статику, растяжку и проработку мелких мышц.*** К тренировкам возвращайтесь постепенно, внимательно наблюдая за поврежденной областью. Лучше подзатянуть, чем дать нагрузку раньше времени и травмироваться повторно.

Теперь, когда вы уже все знаете самое главное: начать применять это на практике и конечно же не бросить.

Самое большое усилие нужно приложить в начале: выйти на улицу и сделать первый шаг.

Это единственный момент, в котором порой и мне приходится дать себе пендаля и через силу встать. Но побежав, я уже не могу остановиться.

Вы не должны переживать за то, что подумают проходящие люди.

Ни о вашей технике, ни о внешнем виде, ни в целом о факте, что вы бежите.

Единственное, о чем вы должны думать: качественное выполнение тренировки и еще один шаг к своей цели.

Надо мной тоже все смеялись, когда я сказала, что буду марафонцем. И над моими кроссами по 7 мин/км. И когда работы по 800 м делала в темпе 5 мин/км.

Но я ни секунды не сомневалась в том, что делаю, и не стеснялась своего черепашьего темпа.

Да, сейчас так. Дальше – лучше. Я все делаю правильно.

Я не пыталась никому доказать, чего стою (многие так переживают об этом и бегут каждый кросс в полную силу).

Плелась себе тихонько пол часика.
Ведь когда-то и я была большой, тяжелой и невыносливой. Спринтером, которого хлебом не корми, дай со штангой присесть.

Да и бегала через пятку – икры не держали вообще.

А потом пробежала первый час, первые два, 33 км без остановки. Жаль, коронавирус не позволил мне осилить Парижский марафон, но это нисколько не убавило во мне амбиций и мотивации.

Я загорелась, еще больше подсократив дистанцию до 10 км и поставив ориентир на 39 минут. Надеюсь, что моя реабилитация не затянется надолго и скоро я его все-таки покорю.

Так вот, о чем это я!

Во-первых, случайности не случайны. А то, что вы читаете этот гайд – знак судьбы, что пора становиться машиной.

Во-вторых, бег – то, чему можно научить каждого. Это заложено в каждом из нас и моментально поддается тренировке при правильном раскладе. Не существует тех, кому «не дано».

В-третьих, забейте на общество. У каждого из нас своя жизнь и свои заботы.

Вы делаете это для себя, в первую очередь. Не позволяйте мнению чужих людей лишать вас возможности бегать и совершенствовать свое тело.

В-четвертых, в мире нет таких вершин, что взять нельзя. Захотите – пробежите марафон, очень захотите – еще и на крутой результат. Вопрос лишь времени и вашей готовности к долгому кропотливому труду.

И, в-пятых, делайте все в кайф. Не усложняйте жизнь и не устраивайте тренировки из-под палки. Никто не умрет, если вы пропустите день из-за вечера с друзьями или просто так с чипсами у дивана. Дисциплина, конечно, важна, но ментальное здоровье еще важнее. Кайфуйте от процесса, чтобы бег был потребностью.

В завершение хочу сказать:

Если вы будете следовать всем правилам гайда и соблюдать “заветы бегуна”, то вопросов и проблем у вас не возникнет.
Но если они все-таки появятся, и вы понимаете, что хотите серьезно подойти к вопросу и узнать о беге больше - у гайда есть тариф с разбором вайжнейших тем, в том числе и в формате видео, а самое главное: с обратной связью от нас троих.

С любовью,

Саша
Дима
Артем

Спасибо за прочтение гайда.

Желаем тебе успехов и достижений!