

18+

БЕГ

КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ
СИЛЫ ВОЛИ
ХАРАКТЕРА
САМОДИСЦИПЛИНЫ

Приведи тело и мысли в порядок за 30 дней

Артём Иванов

2018



Артём Иванов
Бег как способ развития
силы воли, характера,
самодисциплины. Приведи тело
и мысли в порядок за 30 дней

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38612793
ISBN 9785449354198

Аннотация

Поисковый запрос «как начать бегать» вводят в «Яндексе» 9000 раз в месяц. Казалось бы, что проще – надевай кроссовки и беги! Ан нет! А еще сложнее не бросить через 2 две недели. Почему? Потому что нет самодисциплины, силы воли и характера. За эти 30 дней вам удастся создать полезные нейронные связи в вашем мозге, которые пригодятся вам во всех сферах жизни. Бег – это в первую очередь бескомпромиссная сила воли, железный характер, безжалостная самодисциплина. И только потом бег – это бег.

Содержание

Предисловие	5
Об авторе	6
Глава 1. Что такое бег и с чем его едят	7
Глава 2. С чего начать	8
Глава 3. Когда лучше всего начинать бегать	10
3.1. Почему новичкам надо начинать бегать утром	11
Глава 4. Как правильно дышать	12
Глава 5. Что делать во время бега	13
5.1. Бегать одному или с кем-то в группе?	14
5.2. Стоит ли слушать музыку во время бега	15
5.3. Стоит ли бегать в минус 40, в дождь, в снег	16
Глава 6. Как должны работать плечи во время бега	18
Глава 7. По какому покрытию лучше бегать	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Бег как способ развития
силы воли, характера,
самодисциплины**
**Приведи тело и мысли
в порядок за 30 дней**
Артём Иванов

*Не надо думать, когда думать не надо.
Думай, когда надо думать.*

Александр Шутов *Дизайнер обложки*

Светлана Иванова *Редактор*

Валентина Корионова *Корректор*

© Артём Иванов, 2018

© Александр Шутов, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-5419-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Поисковый запрос «как начать бегать» вводят в «Яндексе» 9000 раз в месяц. Казалось бы, что проще – надевай кроссовки и беги! Ан нет! А еще сложнее не бросить через две недели.

Почему? Потому что нет самодисциплины, силы воли и характера.

Все больше и больше людей спрашивают меня о беге, о коленях, о суточном забеге, об уровне энергии, и у меня родилась идея написать эту небольшую книгу. На самом деле это не просто книга, а руководство к действию. В ней вы найдете ТОП-30 несекретных фишек бегуна и программу из 30 заданий, с помощью которых пробежите свои первые 3 км без остановки и внедрите привычку ежедневного бега.

За эти 30 дней вам удастся создать полезные нейронные связи в вашем мозге, которые пригодятся вам во всех сферах жизни.

Бег – это в первую очередь бескомпромиссная сила воли, железный характер, безжалостная самодисциплина. И только потом бег – это бег.

Книга подойдет всем, кто встал на путь спорта и саморазвития.

Об авторе

Меня зовут Артем Иванов. Много лет я занимаюсь исследованием самой важной нашей мышцы – силы воли. От силы воли зависит все: дойдешь ли ты до финиша на марафоне, дочитаешь ли книгу до последней страницы, сумеешь ли бросить курить и употреблять алкоголь. Мне удалось избавиться от вредных привычек, которые были со мной более 17 лет.

Коротко обо мне.

Ультрамарафонец, предприниматель, создатель и организатор спортивно-массовых экстремальных мероприятий и туристических приключений. Блогер, персональный тренер по развитию бескомпромиссной силы воли, железного характера, безжалостной самодисциплины. Автор книги «Как убить внутреннего нытика?». Практик в сфере изучения пределов человеческих возможностей. Член федерации легкой атлетики Череповца. Начал говорить на английском языке на четвертый месяц после попытки импортировать рыбу из Китая и ПЭТ-отходы из Африки. Специалист в области формирования команды для реализации проекта. Создатель первых в истории Вологодской области трейлового марафона «Горячее сердце» и 200-километрового ультрамарафона вокруг Белого озера.

Глава 1. Что такое бег и с чем его едят

Бег – это в первую очередь бескомпромиссная сила воли, железный характер, безжалостная самодисциплина. И только потом бег – то, что про него пишут и говорят. Когда вы начинаете бегать, то прежде всего развиваете эти три качества, они пригодятся вам во всех сферах жизни.

Бег для сильных людей. Посмотрите на свое окружение – кто бежит каждый день и в любую погоду? Правильно, если бегать было бы легко, то это делал бы каждый.

Те, кто говорит, что бег не для них, чаще лукавят. Ведь нужно выходить из зоны комфорта, просыпаться на час раньше и бежать.

Глава 2. С чего начать

Начать необходимо с внедрения привычки. Для этого следует разработать программу на месяц и начать двигаться по ней. В конце книги я привожу программу для новичков. Ее необходимо распечатать и закрепить на входной двери или рядом. Каждый раз, закрывая пункт, вы отмечаете его галочкой – СДЕЛАНО.

На этапе внедрения привычки вам нет необходимости придумывать себе тысячи причин для старта. Одевайтесь в то, что есть, и бегите. Нет денег на кроссовки – бегите босиком. Холодно бегать босиком? Бегите в туфлях, только не нойте. Кроссовки появятся, начинайте с того, что есть сейчас.

Если вы начнете откладывать, перекладывать, вы так и не побежите. Надо начать дисциплинировать себя с помощью маленьких шагов.

Определите время, которое лучше всего подойдет для бега в вашем графике. Есть популярная отмазка: «Мне некогда даже в туалет сходить, какой там бег?»

Отвечаю на этот вопрос упражнением.

Упражнение Time Sheet – делать семь дней подряд.

Ты узнаешь, где твое внимание и куда расходует время. Необходимо будет составить список того, что мешает жить. Это могут быть люди, дела, действия, старые

проекты, друзья, собутыльники, ненужные вещи, бесполезные привычки, неэффективное использование себя во времени (например, ходить в магазин более семи раз в неделю вместо одного дня).

Как делать? Берем лист бумаги и карандаш, начинаем заносить в него все действия каждые 15 минут (поставь напоминалку!). И так с утра до вечера. На восьмой день анализируете и заменяете бесполезные дела на себе полезные.

- Внедрить привычку.*
- Определить время для тренировок в течение дня.*
- Начать бегать в том, что есть.*

Глава 3. Когда лучше всего начинать бегать

Бегать начинайте тогда, когда приняли решение. Большинство из людей бросаются словами «С понедельника начну бегать» или «Все, бросаю курить и начинаю бегать с завтрашнего дня». Но этого не происходит в 98% случаев.

Надо начинать делать все прямо сегодня и прямо сейчас. Если вы приняли решение бегать, то начинайте бегать.

Предлагаю отличное упражнение для завтра-мэнов.

Если действие можно сделать в течение 5 минут (задай себе вопрос: можно это сделать за 5 минут? Если ответ – ДА), то делаем. Если нет, бери блокнот и записывай идею. В воскресенье, когда будешь планировать неделю, месяц, 10 лет – поставишь этот пункт куда надо.

3.1. Почему новичкам надо начинать бегать утром

Всем новичкам надо начинать бегать строго по утрам. Потому что мозг придумает тысячу причин, чтобы не бежать.

Вы наверняка понимаете, о чем я говорю! Вы запланировали пробежку на утро, но мозг включает свою пластинку: «Нет времени», «Устал, завтра точно побегу», «Забыл, мне надо зайти по делам после работы». И все в таком ключе.

Как только у вас появится привычка бегать постоянно, тогда вы сами будете выбирать время для бега. А сейчас – только утро!

Еще очень важный момент: просыпаясь утром на час раньше обычного, вы развиваете силу воли, характер и самодисциплину. Это пригодится вам не только в беге, но и во всех сферах жизни.

Глава 4. Как правильно дышать

Бег – это зона пониженной кислородной достаточности, дышать нужно всеми отверстиями одновременно.

Я не знаю, как родился миф, что дышать нужно только носом. Подозреваю, что эти люди бегают в темпе 7 минут на километр. С такой скоростью почему бы и не подышать только носом? Проблем нет, можно еще и поболтать со спутниками.

Но если давишь на газ и пробегаешь километр за 3—5 минут, то начинаешь дышать не только ртом и носом. Подключаются все отверстия, о которых неприлично говорить вслух. Но этими отверстиями дышит каждый бегун в таком темпе.

Дышать нужно так, как вам удобно, вдыхайте кислород и насыщайте тело с удовольствием.

Глава 5. Что делать во время бега

Конечно, есть большая разница, бегаешь ты по 5 минут или по 90 минут. Я пробовал все: слушать музыку, книги, размышлять о целях. И даже совершать звонки, чтобы оставаться эффективным. Поскольку мои тренировки сейчас занимают 60 минут и больше.

После 40 минут непрерывного бега приходят гениальные идеи. Поэтому лучше иметь при себе смартфон, с ним можно записать мысль на диктофон или в блокнот.

Сейчас тренирую осознанность, наблюдаю за своими мыслями, учусь оставаться в моменте здесь-и-сейчас. Таким образом увеличиваю свой «контейнер» с внутренней силой.

Тренируйте во время бега осознанность, внимательность, бдительность.

5.1. Бегать одному или с кем-то в группе?

Начинающим бегунам рекомендую бегать в группе. Самый идеальный вариант – найти секцию по бегу и записаться. Если секции нет, организуйте коллег или соседей по району.

Найдите того, кто уже занимается бегом, и попросите его о наставничестве, бегайте с ним. Или просто встречайтесь с ним утром в одном месте и бегите. Пусть темп будет разным, зато стартуете вместе.

Если говорить обо мне, то мне не очень интересно бегать с теми, кто не успевает за мной. Я привык тренироваться один, в своем темпе. Но вот если появится бегун, который быстрее меня, я обязательно примкну к нему.

На данном этапе важно внедрить привычку! Поэтому ищите коллектив, человека, который уже имеет эту привычку, и тянитесь за ним.

5.2. Стоит ли слушать музыку во время бега

Делайте что хотите на начальном этапе. Только бегите, во время бега нельзя останавливаться. Если вас вдохновляет музыка, слушайте. Но я за эффективность, рекомендую всем тренировать осознанность. Не надо тратить время впустую, когда тренируешься, будь в моменте.

У меня было правило в беге: «Нельзя останавливаться». Когда я останавливался, то не разрешал себе вновь бежать. Наказанием было: «Теперь иди домой пешком». Это очень угнетало, и я быстро приучил себя бежать во что бы то ни стало до конца.

5.3. Стоит ли бегать в минус 40, в дождь, в снег

Однозначно оно того стоит. Вам нужно понять, что есть цель и ее надо закрыть в любом случае. Тренировка может не состояться только в случае смерти.

Так вы будете закалять характер, силу воли, самодисциплину. Про меня говорят: «Артем бежит, когда снег. Артем бежит, когда дождь. Артем бежит, когда ветер и холод».

Вот так проходила подготовка к моему первому марафону при температуре минус 40. Мы должны управлять погодой, а не погода нами.



Глава 6. Как должны работать плечи во время бега

Обращайте внимание на все, когда бежите. Плечи должны быть расслаблены. Особенно когда у вас дистанция от 10 км и выше. Как только вы переводите внимание на плечи, то расслабляется еще и спина.

Если этого не делать, то во время бега будет возникать боль в спине от постоянного напряжения.

Занимайтесь физическими нагрузками, прокачивайте спину, руки, пресс. Достаточно будет турника, брусьев, отжиманий.

Бегуны, которые уделяют внимание физическим нагрузкам, помимо бега, быстрее, чем бегуны, которые только бегают.

Глава 7. По какому покрытию лучше бегать

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.