

12+

КОНСТАНТИН
ШАНЦЕВ

“Пятёрка” на “пятёрку”

ИЛИ

КАК НАУЧИТЬСЯ БЕГАТЬ

Константин Шанцев

**«Пятёрка» на «пятёрку».
Или как научиться бегать**

«Издательские решения»

Шанцев К.

«Пятёрка» на «пятёрку». Или как научиться бегать / К. Шанцев —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-597734-2

Не жди понедельника. Не жди весны. Не жди, когда появится настроение или время. Выйди сегодня. Пусть первый километр будет тяжёлым, пусть дыхание собьётся — это нормально. Но именно этот шаг, который ты сделаешь сейчас, будет первым в новой истории. Истории, в которой ты сильнее, выносливее и увереннее. Истории, где бег — это не тренировка, а часть твоей жизни. Вперёд. Твои лёгкие ноги ждут дороги.

ISBN 978-5-00-597734-2

© Шанцев К.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности	6
Предисловие от автора	9
Болталка №1	11
Болталка №2	19
Что важно и нужно знать	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

«Пятёрка» на «пятёрку» Или как научиться бегать

Константин Шанцев

© Константин Шанцев, 2025

ISBN 978-5-0059-7734-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Обычно слова благодарности пишутся в конце книги, но я позволю себе нарушить традицию и поблагодарить всех, кто помогал, направлял, учил и был рядом. Попробую перечислить в алфавитном порядке, но точно не по значимости.

Александра Герасименя – белорусская пловчиха, экс-глава Белорусского фонда спортивной солидарности – за личный пример, за #MARATHONFORFREEDOM и за невероятную акцию БФСС в поддержку людей, пострадавших из-за своей активной гражданской позиции. И, конечно, за то, что своим примером вдохновляет меня – человека, который пока не умеет плавать, но твёрдо решил научиться, пусть даже и к полусотне прожитых лет.

Арунас Мартинкявичюс – исключительный человек, предприниматель и президент концерна SBA – за активную жизненную позицию, грандиозную помощь нуждающимся, образец уважительного отношения к окружающей среде и за то, что стал для меня примером в занятиях плаггингом (тут интернет в помощь, но если кратко – это движение по поддержанию чистоты вокруг во время пробежки или прогулки). Сейчас я тружусь на одном из предприятий его концерна, но рано или поздно уйду, и тогда со спокойной совестью буду считать его не просто каким-то там далёким боссом, а простым, но в то же время грандиозным человеком.

Ольга Мазурёнок – белорусская легкоатлетка, специалист по бегу на длинные дистанции и марафону – за настойчивое движение к цели, упорство и за то, что не слишком смеялась над моими наивными вопросами о беге. Её жизнь и становление для меня – настолько мощный эмоциональный драйвер, что просто невозможно заставить себя останавливаться на достигнутом. Она – пушка-бомба-ракета!

Ольга Хижинкова – белорусская модель, увлекающаяся марафонским бегом – за силу духа и за прекрасную открытую тренировку перед Могилёвским «Мебелаин» марафоном, где мне выпала возможность пробежаться в костюме Лёвы – символа марафона. В жару это была та ещё затея, но она того стоила. Красавица в розовой броне – смысл этой фразы для многих понятен. Ярчайший пример жизненной позиции и силы воли.

И, конечно, я бесконечно благодарен множеству добрых людей, которые рядом.

Хочу ещё раз подчеркнуть: каждый, кто встретился на моём пути, внёс в мою жизнь что-то бесценное. Это были не просто советы или помощь – это были истории, улыбки, поддержка в моменты, когда казалось, что сил больше нет. Иногда – один-единственный звонок или короткое сообщение, которые меняли настроение и возвращали веру в себя. Иногда – долгие разговоры до глубокой ночи, где рождались новые идеи и планы. Я помню каждое слово, каждую искреннюю эмоцию, каждую протянутую руку.

Я стал бегуном сам, но эта книга появилась только благодаря вам – тем, кто верил, когда я сам сомневался, кто вдохновлял своим примером и делился опытом, не ожидая ничего взамен. Ваши лица и имена останутся в моей памяти навсегда, а тепло ваших поступков – в сердце. Спасибо, что были и продолжаете быть частью этого удивительного пути. Я бесконечно благодарен вам – и пусть эти слова дойдут до каждого, кому они адресованы.

Спасибо, что вы есть. Именно благодаря вам я верю: любые километры, даже самые трудные, всегда легче, когда рядом есть те, кто поддерживает.

А теперь – о том, зачем вообще родилась эта книга, что за путь мы вместе пройдем и почему бег может стать для тебя не просто спортом, а настоящей частью жизни.



Арунас Мартинкявичус на одном из летних праздников концерна



Ольга Хижинкова только что провела открытую тренировку

Предисловие от автора

Привет.

Меня зовут Константин – хотя, да, ты уже прочёл это на обложке.

Мы с тобой будем говорить через страницы этой книги. Я буду на «ты» – не из фамиллярности, а из уважения. Из признательности за то, что ты уже сделал первый шаг к заботе о себе. Ведь ты нашёл время подумать о своём здоровье, будущем, теле и душе. Это уже больше, чем делают многие.

Я не просто пробежал пару забегов и поставил галочку. Мог бы – пробежал, сфотографировался, забыл. Но я выбрал не одноразовую цель, а путь. Путь бегуна. Это не только стиль жизни, это нитка, вплетённая в каждое утро, каждое решение, каждое «сегодня я сделаю шаг». Бег – мой способ быть живым, слышать себя и понимать мир.

Этим я хочу поделиться с тобой. Не только километрами и программами тренировок, но и открытиями, радостью, маленькими победами, тем, что в итоге формирует твоё «я».

Система, которую ты найдёшь здесь, простая и практичная. Она уже проверена множеством людей, и она работает. Бег действительно доступен каждому – от школьника до человека в почтенном возрасте. Но простота обманчива: без подготовки можно перегореть или травмироваться. А ещё – просто потерять интерес.

Моя задача – провести тебя так, чтобы ты не сошёл с дистанции. Чтобы бег стал твоим другом, а не наказанием. И для этого есть три буквы «П»:

Последовательность. Постепенность. Посильность.

Запомни их. Это твой страховочный трос – и в тренировках, и в жизни.

Бег – не только про форму. Это про умение идти вперёд, даже когда трудно. Про радость от мелких побед. Про уверенность, которая приходит не от красивых слов, а от сделанных шагов.

Так что... Лёгких нам ног, ровного дыхания – и пусть каждый твой шаг будет к лучшей версии тебя. Погнали!

А теперь давай начнём с самого начала. Прежде чем побежим, стоит понять, почему вообще это стоит делать – и что бег может дать тебе в жизни.



Несколько медалек

Болталка №1

Эту часть можно пропустить... но лучше останься. Здесь я расскажу, как бег ворвался в мою жизнь.

Кто я?

Обладатель кучи медалей и наград – за разные дистанции, в одиночку и в командах. Что-то – просто личные хотелки, что-то – благотворительные акции. Каждая досталась с потом, болью и радостью.

Но так было не всегда. В школе я бег ненавидел – отлынивал при любой возможности, даже ценой двойки в дневнике. Велосипед? Да. Ролики? Конечно. Прыжки с парашютом? Легко. Но бег? Нет, спасибо.

Первое столкновение

На работе объявили участие в «Забеге в честь 750-летия Могилёва» – символическая дистанция 1267 м. Я планировал тихо сойти с маршрута. Но... добежал. Получил сертификат, улыбался, но внутри было странное чувство – будто стало легче жить. Боль, к которой я привык, отступила. Почти пугало это ощущение. Врачи подтвердили: болезнь на месте. Эйфория постепенно ушла, и я забыл об этом дне.

Щелчок

Через год – команда на забеге в Минске. Жара, духота, ранний подъём, настроение ноль. Но вокруг – улыбающиеся люди, музыка, шестиполосный проспект, заполненный бегунами. Разный возраст, разные лица, но что-то общее в глазах.

И вдруг – пожилая женщина, лет девяносто, в спортивном костюме, с поднятой рукой. Её слова поддержки будто вырастили мне крылья. Старт: шаг, трусца, ускорение. Вдоль трассы махали руками, раздавали воду, кричали: «Давай!». Финиш я не помню по времени – но помню, что дома начал тихонько бегать.

Откаты и новые старты

Через неделю – будильник, «выключить», одеяло, сон. Лень, казалось, победила. Но потом – очередной старт в Могилёве. «Для массовости». Планировал сойти... но ноги сами несли вперёд. Обгоняет женщина лет на двадцать старше – и это подстёгивает ускориться. Лёгкость в голове, ровное дыхание – и финиш. Медаль на шее, коллеги кричат: «Мы верим в тебя!».

Наутро проснулся за час до будильника, сделал разминку и побежал.

Дальше – путь

Победы, поражения, травмы, диагнозы «о беге забудь»... и снова восстановление. Голени, колени, боль – и новые дистанции. Постепенно выстроил систему, которая даёт возможность учиться бегу каждому.

И понял главное: путь бегуна вплетается в каждое утро, в каждый день, в каждое решение.

Теперь я отдаю этот путь тебе – со всем опытом, ошибками, находками и радостью от каждого шага.

И если ты сейчас думаешь: «Ну, классно у тебя всё сложилось, но это точно не про меня» – знай, я думал точно так же.

А потом сделал один шаг. Потом второй. А там уже началась история, которая привела меня сюда – к этой книге и к тебе.

Давай разберёмся, с чего начинать, чтобы твои первые шаги были легче, чем мои.



Фото перед стартом забега в честь 750-летия Могилёва



И фото выживших в этом забеге



Забег Санта-Клаусов



Десяточка на Могилевском Мебелаин Марафоне



Зимняя десятка на «Жук-Трейл» в Вязинке



Корпоративная пятёрка в Вильнюсе



Это мы ещё не знаем, что такое «Bison-Race»



Ещё один «Бизон» в копилку



Лёва – символ Могилёвского Мебелаин Марафона (меня не видно, но я здесь есть;))

Болталка №2

Парк «Малуно» в Клайпеде – живописное место, которое стало для меня почти родным. Здесь часто начинается мой день. Летняя зелень или хрустящий белый снег могут в одно мгновение смениться прибалтийской непогодой с непредсказуемым ветром и дождём. Но в любое время года и в любую погоду здесь есть своя особая красота – нужно лишь уметь её заметить.

Во время пробежек я часто вспоминаю родной Могилёв – как бегал недалеко от дома, наматывая километры и стирая подошвы кроссовок. Сейчас, в момент завершения этой книги, я живу в Клайпеде. Восстанавливаюсь после травм и болезни, которая уже много лет идёт рядом со мной. Будь моя воля, я бы с радостью с ней расстался, но пока она – часть моей реальности. И, несмотря на всё, я бегу. Может быть, именно поэтому каждая пробежка для меня – не просто тренировка, а маленькая победа.

Я понял одну простую вещь: неважно, где ты находишься – в родном городе или за тысячи километров от него, в жарком лете или в промозглой зиме, – везде можно получать удовольствие от бега. Главное – выйти на дорожку и сделать первый шаг.

Я делаю это почти каждый день.

Уверен, что и ты, как и многие мои ученики, начнёшь ловить кайф от утренних и вечерних пробежек, от участия в любительских или даже профессиональных забегах.

Бег – это не только про здоровье. Это про умение быть сильнее обстоятельств, про выбор в пользу жизни, даже если она не всегда играет по твоим правилам.

Беги.

Живи.

Люби.

Счастье есть.

И пока у тебя есть дыхание – у тебя есть всё, чтобы сделать ещё один шаг.

А чтобы эти шаги приносили радость, а не травмы, давай разберёмся, что важно знать перед тем, как ты выйдешь на свою первую пробежку.

Что важно и нужно знать

Для начала – убедись, что у тебя нет медицинских противопоказаний для занятий спортом. Это не просто формальность: визит к врачу перед стартом может уберечь от проблем и сохранить силы. Если твой организм готов – смело начинаем. Исключение – разве что те, у кого одышка появляется даже в положении сидя или лёжа. Но и это не приговор: с грамотным подходом и под наблюдением врачей можно дойти до лёгкого бега трусцой.

На вопрос: «Могу ли я научиться бегать?» – я всегда отвечаю встречным:

- Можешь ходить?
- Да.
- А быстро ходить?
- Тоже да.
- А если очень надо, сможешь идти почти бегом?
- Ну... да.
- Тогда ты уже умеешь бегать трусцой.

Природа дала нам этот навык. Просто, став взрослыми, мы забыли, как это было – носиться часами, падать, вставать и снова бежать.

Когда ты завершишь мою программу, то заметишь:

- сердце и сосуды стали выносливее;
- мышцы и суставы окрепли;
- тело стало легче, а настроение – выше;
- бег перестал быть «надо» и стал «хочу».

Почему бег – это гениально просто

После пробежки в организме запускается целая цепочка приятных изменений:

- Настроение растёт благодаря выбросу эндорфинов – тех самых «гормонов счастья».
- Лишние калории сгорают незаметно: человек весом 60 кг за полчаса лёгкого бега тратит ~300 ккал. А если добавить плаггинг – ещё больше.
- В работу включаются более 600 мышц – ноги, спина, пресс, руки. Даже лицо работает активнее, ведь ты улыбаешься.
- Мозг получает заряд кислорода – днём ты бодрее, а ночью спишь крепче.

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.