

**ЕВГЕНИЙ БАГАУТДИНОВ**



# **БЕГ**

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ**

Евгений Багаутдинов

**Бег. Инструкция по применению**

«Автор»

2024

**Багаутдинов Е.**

Бег. Инструкция по применению / Е. Багаутдинов — «Автор»,  
2024

ISBN 978-5-532-90353-1

Что такое бег, как бегать правильно, на что обращать внимание во время бега, как и сколько нужно бегать? С этими вопросами сталкиваются многие: кто только начинает заниматься бегом или уже имеет беговой опыт, а также те, кто только задумывается над тем, чтобы начать. Ответы на эти и другие вопросы найдутся на страницах данной книги. Ведь в ней просто и понятно, буквально «на пальцах», рассказывается о беге и его составляющих. Здесь раскрываются такие темы как дыхание, беговые упражнения, тренировки и многое другое. Вас ждет множество советов, рекомендаций и различных мотиваций. Эта книга, своего рода, «настольный тренер» по основным и главным вопросам бега. Это – «Бег. Инструкция по применению»!

ISBN 978-5-532-90353-1

© Багаутдинов Е., 2024

© Автор, 2024

# Содержание

Предисловие	5
Вступление	6
Как заставить себя выйти на пробежку?	9
Главное – это удовольствие!	13
У всего должна быть цель!	15
Основы техники бега	17
Вопрос №1: Вредно ли бегать? А по асфальту?	22
Вопрос №2: Вредно ли начинать бегать в 30+ лет?	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Евгений Багаутдинов

## Бег. Инструкция по применению

### Предисловие

Эта книга не о том, как стать олимпийским чемпионом или мастером спорта по бегу. В ней вы не увидите никаких четких планов тренировок и подготовок к забегам. Не потому, что я жадный, а потому что не бывает универсальных планов тренировок, подходящих всем и каждому. И эта книга ответит на вопрос «почему».

Здесь вы почти не встретите малопонятных, научных и иных умных терминов. Не потому, что я их не знаю, а потому что эта книга максимально просто и понятно, буквально «на пальцах», разбирает: что такое бег, как бегать правильно, на что обращать внимание во время бега, сколько и как нужно бегать. На ее страницах, подробно рассказывается, что делать нужно, а что делать НЕ нужно и почему. Будут ответы на наиболее важные и частые вопросы о беге, дыхании, беговых упражнениях, тренировках, и о многих других главных составляющих бега. Вас ждет множество советов, рекомендаций и различных мотиваций. Рассмотрим, что мешает нам выходить на пробежки, и как с этим бороться. Как заставить себя выйти на пробежку, когда этого совсем не хочется и нужно ли вообще это делать?

Эта книга написана и для тех, кто только недавно познакомился с бегом и находится в самом начале своего бегового пути, и для тех, кто только планирует начать это интереснейшее знакомство, и для тех, кто уже успел полюбить бег и является достаточно опытным пользователем. Каждый увидит что-то полезное, узнает что-то новое и найдет что-то интересное для себя.

И еще: в этой книге не будет картинок, различных схем и графиков. Не потому, что я ленивый или не умею, а потому что бегают не глазами, и даже, как ни странно, не ногами. Бегают – головой! Да-да, именно головой! И пока наша голова не будет понимать какое движение, какой частью тела и как именно нам нужно сделать, чтобы выполнить то или иное действие, ничего в нашем теле с места не сдвинется. И эта книга не для того, чтобы посмотреть на красивые картинки, удобные для восприятия глазами и не усвоить главного. Эта книга для проникновения информации внутрь нас именно с помощью букв, чтобы задуматься и несколько раз прокрутить в голове те действия, которые описаны словами, и, как следствие, формирования четкого понимания, что и как нужно делать, чтобы процесс бега стал наиболее полезным и продуктивным для каждого.

Эта книга, своего рода, «настольный тренер» по основным и главным вопросам бега. Это – «Бег. Инструкция по применению»!

## Вступление

Мы часто слышим фразу «Лучшая теория – это практика!»

Но я всегда поправляю и говорю немного по-другому: «Лучшая теория – это применение теории на практике!» Между этими фразами есть очень тонкая грань, которую крайне важно уловить, поймать, схватить и не отпускать!

Объясню на примере:

Представьте, мы купили шкаф для одежды, привезли его домой в разобранном виде, и теперь нам нужно его самостоятельно собрать. И тут у нас несколько вариантов:

Вариант первый. Мы уверены в себе, отложили в сторону все прилагающиеся к нашему шкафу бумажки, взяли инструменты и с помощью собственной интуиции и логики собрали шкаф и поставили его в нужное нам место. Если все получилось с первого раза, то случай довольно редкий, но вполне допустимый. Но даже если все отлично действует и функционирует, то при использовании такого шкафа, мы будем еще довольно часто задаваться вопросами: а правильно ли, все-таки, мы тут прикрутили, а это соединили или нет?

Вариант второй. Мы также уверены в себе, сами собрали шкаф без всяких рекомендаций, но получилось у нас не очень хорошо: где-то щель, где-то дверца поскрипывает, где-то неровность и так далее. Но мы решаем, что сойдет, и начинаем пользоваться. Далее, в процессе использования щели стали еще больше, дверца окончательно разболталась, стенки покосились, и в итоге все превратилось в постоянное подкручивание гаек и болтиков, как говорится – «лишь бы держалось».

Третий вариант. Мы собрали шкаф, потратив большое количество времени, но получилось совсем не то и не так, как должно выглядеть и функционировать. Теперь нам придется сперва все разобрать. И хорошо, если мы еще не успели повредить или испортить какие-то детали. Изрядно потратив кучу сил и времени впустую, мы начинаем собирать все заново по инструкции. Вскоре, перед нами будет стоять готовая, полноценная и правильная конструкция.

И четвертый вариант. Мы с самого начала открыли инструкцию по сборке и начали следовать ей – страница за страницей, шаг за шагом. И, таким образом, собрали все с первого раза, качественно, быстро и всем довольны! Это, конечно же, самый верный и правильный вариант, который быстрее всего приведет нас к самому качественному результату, а наш шкаф прослужит нам максимально долго.

Чем больше наш шкаф по размеру, чем сложнее его конструкция, чем больше в нем сложных соединений и деталей, чем больше разных механизмов, из которых он состоит – тем уменьшается процент вероятности у первого варианта, и увеличивается у всех остальных. Есть, конечно, еще один вариант, при котором мы пригласили профессионального сборщика мебели, и он нам быстро и качественно все собрал. Но такой вариант нам не подходит, ведь главным условием для нас было – собрать все самостоятельно!..

Разница между всеми этими вариантами как раз в том, что в одном случае мы пошли по принципу «Лучшая теория – это практика». И не узнав толком ничего из теории, сразу начали практиковаться, то есть без всяких инструкций перешли к сборке. В очень редком случае, это может сработать, но чаще всего – получается все наперекосяк, а где-то и вовсе в ущерб. В том же случае, когда сперва мы узнали какую роль выполняет каждая деталь; познакомились с принципами работы отдельных механизмов; поняли, что, как и для чего нужно; что и в каком порядке крепить друг к другу, чтобы крепче держалось и лучше функционировало и так далее; то есть, прочитав инструкцию и получив из нее необходимые теоретические знания, затем применили все то, что мы узнали уже в процессе сборки – на практике, то наш шкаф собрался быстрее, качественнее и прослужит нам гораздо дольше. Это и есть та грань, между двумя схожими понятиями, о которых говорилось в начале.

Перейдем все же к бегу.

Когда мы видим бегущего человека, особенно опытного, с хорошо поставленной техникой – все смотрится очень легко и красиво. И кажется на первый взгляд, что ничего сложного в этом всем нет и каждый сможет плюс-минус также. Но, первые же сомнения во всей этой простоте, как правило, возникают, когда на фоне красиво и легко двигающегося бегуна, рядом бежит кто-то гораздо менее легко и зрелищно. Сразу возникает вопрос: если можно бежать так же, как и первый, то почему второй бежит совсем не так? И, позже, все сомнения подтверждаются, после просмотра видео собственного бега. Часто совершенно не укладывается в голове: по собственным ощущениям, изнутри все настолько красиво, что можно смело подавать заявку на съемку в продолжение фильма про «Спасателей Малибу», а со стороны... Ну, пока, пожалуй, рановато для съемок... И здесь приходит понимание, что все совсем не так уж и просто.

Бег – это очень сложный процесс с просто бесконечным количеством мелочей, нюансов, деталей и тонкостей. И правильный бег намного сложнее, чем кажется на первый взгляд. Я особенно подчеркну слово «правильный». Что оно означает? Правильный бег – это не просто, когда все красиво и гармонично смотрится со всех сторон. Правильный бег – это такой бег, при котором мы, прежде всего, тратим минимум усилий и при этом, получаем максимум результата. Во-вторых, это тот бег, при котором сводятся к минимуму риски получить травмы и различные повреждения. В-третьих – это бег, от которого мы получаем максимум удовольствия, а в конце усталость, но исключительно приятную. В-четвертых – бег, при котором мы управляем процессом, а не он нами, в котором только мы решаем сколько нам бежать и с каким темпом. В-пятых... В-шестых... В-седьмых... Я могу продолжать это до бесконечности... Даже на словах уже все начинает казаться не таким простым, не так ли?

Ах, да! Ну и смотреться, конечно же, все обязательно должно максимально красиво, это – само собой. Хотя, этот факт относится скорее, как раз, к следствию правильного бега, нежели к его задаче.

Итак, как вы уже поняли, шкаф, который нужно собрать в единое и качественное целое – это наше занятие бегом. Инструкция по сборке – это все знания, материалы, анализы, исследования, советы, подсказки и так далее и так далее. В общем, все то, для чего обычно нужен тренер. Сборщик мебели – вариант не наш, так как в нашем случае – кто шкаф собрал, тот им и пользуется. Помните, что наше тело и наш организм принадлежат только нам. И собирать их в единый беговой механизм – только нам, по инструкции или нет, с чьей-то помощью или самостоятельно, с тренером или без, но – только нам самим! За нас никто ничего не пробежит, кроме нас самих! – Это важно понимать и принимать на каждом этапе своего большого бегового пути.

Как и кроме нас самих никто не выберет вариант «сборки» своего пути к правильному бегу. Но какой бы вариант не был выбран, опыт и практика говорят о том, что все равно в начале или в середине пути – дорога, так или иначе, приводит нас к поискам ответов на самые различные вопросы. А вопросов возникнет очень много в любом случае, в этом можете быть уверены. В конце концов, если нет вопросов – это означает, что нет и желания к познанию нового, а это уже чревато потерей интереса как к собственному развитию в беге, так и к занятиям бегом в целом.

К тому же, вполне логично, что, прежде чем начать какое-либо действие, сперва нужно понять, что конкретно мы будем делать, почему именно так, а не по-другому, и к чему все эти действия нас приведут. Иначе, можно довольно легко потратить достаточно много лишних усилий и времени на достижение результата, которые можно было легко сэкономить. А можно и вовсе желаемого результата не достичь, или, что еще хуже, – усложнить все неправильными движениями и на ровном месте попросту отдалиться от своей цели.

Бег – не исключение. И в беговых занятиях – все аналогично. Как, в целом, занимаясь бегом – нужно иметь цель, к которой мы будем стремиться, так и выходя на каждую отдельную

тренировку – нужно держать в голове маршрут, дистанцию, темп, пульс и так далее. Так и каждое отдельное движение в беге должно иметь свой смысл и быть целесообразным, полезным, а не просто так. Ну а чтобы понимать, как и что нам делать – для начала, нужно разобраться, хотя бы вкратце, как в беге все устроено и «с чем его едят». Говоря иными словами – прочитать инструкцию.

Что ж, именно с этой целью и написана данная книга. Чтобы кому-то заранее, кому-то в начале бегового пути, а кому-то уже в его разгаре, разобраться в основах бега, ответить на многие вопросы, объяснить важные вещи и подсказать в нужный момент. Чтобы с первого дня собирать и строить огромный пазл под названием «Бег» правильно, и чтобы не пришлось все разбирать и строить заново!..

Ну что ж, если вы не испугались и готовы, тогда «На старт!»

## Как заставить себя выйти на пробежку?

Итак, каким бы делом мы не задумали заняться, в нашей голове уже в самом начале, обязательно возникнет несколько интересных вопросов, решение которых нам будет предстоять в процессе этого дела. Это абсолютно стандартная ситуация. И количество этих вопросов будет еще больше, если мы собираемся заняться чем-то абсолютно для себя новым, тем, в чем мы пока не имеем опыта. Бег в этом плане совсем не исключение, а даже наоборот, – очень яркий пример. Еще до начала своей первой пробежки это становится понятно всем. А уж в процессе пробежки – абсолютно всем.

Самый первый и вполне закономерный вопрос, который возникнет у каждого, кто решил подружиться с бегом, это – «Как заставить себя выйти на пробежку?» И, к сожалению, ответ на этот вопрос нам приходится искать намного чаще, чем этого бы хотелось. Выйдя на пробежку сегодня, и даже получив от нее удовольствие, никто не даст никакой гарантии, что на следующую пробежку мы будем собираться полные желания и энтузиазма.

Этот вопрос особенно остро стоит у бегунов начинающего уровня, когда еще у организма нет привыкания к бегу как к процессу, нет определенного графика тренировок, нет четких пониманий к чему стремиться и так далее. Но зато почти всегда есть большое количество причин и факторов, почему-то так сильно мешающих посвятить даже небольшое количество своего свободного времени легкой пробежке.

Но не думайте, что опытные бегуны безгрешны в этом вопросе. Хотя любителям бега со стажем и немного полегче в этом вопросе, все-таки у них уже более выработано чувство спортивной дисциплины, да и организм уже более привыкший к занятиям и нагрузкам, нежели у начинающих. Но, время от времени, и у них бывают нехорошие соблазны, одновременно с падениями мотивации.

У каждого, рано или поздно, возникают свои препятствующие тренировкам ситуации. У кого-то загруженность на работе, у кого-то семейные обстоятельства, у кого-то еще что-то. А ведь бывают еще и внешние, независимые от нас факторы в виде плохой погоды, или, например, ремонта любимой беговой дорожки в парке. К тому же не стоит забывать про непостоянство физической формы. Абсолютно у всех, независимо от того, начинающий ты спортсмен-любитель или профессионал и чемпион мира, есть как пики формы, так и ее спады. Каждый спортсмен время от времени переживает те периоды, когда физическая форма уходит на спад, сопровождающийся от банальной усталости до того, что перестают легко получаться какие-то простые вещи и буквально все валится из рук. Но это естественный процесс организма, невозможно круглый год, день за днем, показывать свои лучшие результаты. В конце концов, так и нашего организма на долго не хватит.

Ну и, пожалуй, самое противное время для многих спортсменов – это межсезонье. То время, когда один сезон уже подошел к своему концу, а до подготовки к новому – еще далеко. Да, с одной стороны, это отличное время, чтобы отдохнуть, набраться сил, подвести какие-то итоги, сделать работу над ошибками и задуматься над новыми большими целями. Но, с другой, – даже в межсезонье нужно выходить на тренировки, пусть и не самые тяжелые, иногда, просто для поддержания общей физической формы и тонуса, но тренировка – есть тренировка, пробежка – есть пробежка, и выходить на нее как-то нужно, хотя порой и приходится довольно трудно мотивировать себя на это. Но делать это обязательно нужно!

Помните: по-настоящему сильный не тот, кто все может, когда ему легко и комфортно, а тот, кто ни смотря ни на что, в любых условиях и при любых обстоятельствах!

Иногда, достаточно один раз только дать легкую слабину, создать прецедент, и это тут же становится «вредной привычкой». И завтра нас могут начать посещать мысли: «Ну вот вчера же я пропустил пробежку, и ничего страшного не произошло – пропущу и сегодня». А это

уже тема нехорошая и такие мысли нужно гнать от себя прочь, как только они зарождаются. Поэтому, советую взять за правило, что отменять тренировки нельзя ни при каких обстоятельствах! В редких случаях их можно переносить. Но главное, все что было запланировано нами, к примеру, на текущую неделю, должно быть сделано именно на этой неделе. И если мы что-то не сделали сегодня, то до конца недели мы должны обязательно это наверстать. Это как своеобразный кредит: взяли одну тренировку в займы до воскресенья, значит должны до воскресенья вернуть должок. А как и когда именно – это уже решайте сами, но закрыть долг в нужный срок – будьте добры!

Конечно, бывают такие обстоятельства, как болезни или плохое самочувствие, при которых нам приходится все окончательно отменять. Но это больше форс-мажорные ситуации, от которых никто, к сожалению, не застрахован. Но, всегда главное оставаться честным перед самим собой и строго разделять понятия: «просто не хочу» и «объективно не могу».

Порой кажется, что с собой договориться очень просто. Кажется, уж с кем, с кем, а с собой-то я как-нибудь договорюсь. Но на самом деле – часто как раз именно это и бывает самым сложным, потому что отказаться от нагрузок и пожалеть себя, а еще лучше найти причину, чтобы отложить все на попозже, а потом еще на попозже – оказывается куда проще. Говоря иначе, в итоге легче всего договориться с собой ни о чем не договариваться. Как ни странно, и это тоже будет «договор». И это, наверное, самый простой путь, который нам, порой, так часто хочется выбрать вопреки многим нашим принципам.

Но это путь слабых. А мы с вами пойдем по пути сильных, по пути тех, кто однажды решил и твердо стоит на своем! И пойдем по нему вперед, шагая смелыми и решительными шагами! Однако, вопросы от этого никуда не исчезли, и меньше их не стало. Но, самое главное, что разница стала в том, что теперь мы ищем не причины, с целью ухода от всех вопросов, а ответы на эти вопросы и наиболее рациональные и правильные способы их решения. Почувствовали разницу? Тогда, двигаемся дальше!..

Что ж, как вы уже поняли, с вопросом «Как заставить себя выйти на пробежку?» рано или поздно сталкивается каждый. Но чаще всего подобный вопрос возникает у только недавно начавших свой беговой спортивный путь. Как правило, несколько первых занятий проходят с большим интересом и энтузиазмом, а затем выясняется, что вставать рано утром на тренировки теперь нужно с определенным постоянством, или наоборот вечером, после работы, нужно периодически выполнять какие-то движения. А так хочется утром поспать подольше, а вечером вкусно покушать и посидеть на удобном диване, а не вот это вот все. Да и вообще, оказывается, что бег сам себя почему-то не бегаёт, а на тренировках еще и тренироваться надо. К тому же, нагрузки постепенно становятся посерьезнее, а первый азарт к занятиям постепенно затухает. И в воздухе повисает вопрос: «А где же взять второй?»

Иногда ответ находится сам собой, и тогда мы просто продолжаем делать любимое дело в становящимся уже привычным для нас режиме. Но если ответ не приходит сам, или уже по ходу дела решает покинуть нас на некоторое время, тогда приходится придумывать варианты.

Сразу скажу, что метод пропаганды самому себе о здоровом образе жизни, и об огромной пользе спорта для здоровья – это штука неплохая, но только работает в очень редких случаях и довольно недолго. Как правило, желание поспать с утра подольше, еще более здоровым чем спорт, сном, в конечном итоге побеждает. Поэтому на данной теме останавливаться особо не имеет смысла.

Хороший вариант – это четкий и зафиксированный график. Выберите для тренировок определенные дни на неделе и скажите, что в эти дни, независимо от каких-либо факторов, ни от погоды, ни от усталости, ни от чего бы то не было – конкретно в эти дни, в это время – я выхожу на пробежку. Желательно, чтобы эти дни были постоянными каждую неделю, иначе, если они будут меняться каждые новые семь дней – работать эта схема на фоне постоянной путаницы в датах, скорее всего, перестанет. Поэтому, выбирая дни и время для пробежек, под-

ходите к вопросу наиболее продуманно и обязательно подумайте о будущих перспективах. Нет большого смысла, к примеру, выбирать утро субботы, если изначально известно, что каждую первую и последнюю субботу месяца вы заняты чем-то другим. Старайтесь выбирать дни, которые изначально будут максимально вам удобны и свободны от иных дел. Конечно, у каждого свой график и свои обстоятельства, и исключения допустимы, поэтому оптимально исходите из своих возможностей и никогда не забывайте про разницу между «не могу» и «не хочу».

Очень многое зависит от выбора места для пробежек. Бегайте там, где вам приятно находиться, там куда вы с радостью пошли бы на обычную прогулку, где вы не чувствуете какого-либо дискомфорта от всего окружающего вас. Это может быть парк недалеко от дома, небольшой живописный пруд или озеро, вокруг которых приятно пройти один или несколько кругов, набережная вдоль реки и так далее. Старайтесь не бегать в таких местах, куда вам изначально не хочется идти, где вам некомфортно находиться, или которое вызывает у вас негативные эмоции. Все негативные ассоциации моментально будут отражаться на вашем настроении, а следовательно, и на всей тренировке. Собираясь на тренировку, все ваши мысли будут о том, как же вам не хочется опять выходить в это не самое лучшее и не самое любимое для вас место, а тут еще и бежать там надо плюс ко всему. В подобном случае собрать себя на пробежку будет с каждым разом все сложнее. А наша задача, как раз наоборот, сделать все таким образом, чтобы выходить на пробежку было как можно легче и приятнее.

Старайтесь время от времени менять локации своих пробежек или хотя бы немного изменять маршруты. Одна и та же дорожка в одну и ту же сторону на каждой тренировке, во-первых, делает все тренировки довольно однообразными, во-вторых, имеет свойство надоедать, и в-третьих, вызывает определенное привыкание как физически, так и психологически, и мы рискуем оказаться в руках монотонности и однообразности. Если есть возможность бегать в разных местах, обязательно пользуйтесь ей. Если в вашем распоряжении только одна удобная локация – это тоже не страшно. Всегда существует возможность разнообразить свой маршрут какой-то новой петелькой, зайти с другого входа и начать с другого места, присоединить к центральной широкой дорожке пару узких проходящих рядом и так далее. И даже, если таких вариантов нет – всегда есть возможность изменить направление движения. Даже вокруг одного и того же дерева, можно побежать в обратную сторону. Поэтому не закливайтесь на одном и том же, разнообразие – это хорошая возможность сделать пробежку интересной и добавить в нее что-то новое.

Еще одна хитрость, которая часто хорошо работает – я как-то прозвал ее «Имитация серьезности тренировки». Бег очень удобен тем, что мы, практически не зависим от местности. То есть нам не нужно добираться до какой-то специально подготовленной трассы, или обязательно привязываться к какому-либо месту для наших тренировок. Есть, конечно, те виды тренировок, которые целесообразнее делать на стадионе или каком-то определенном кругу, но об этом чуть позже. В большей своей части, мы можем выйти из дома и начать пробежку, как говорится, прямо от дверей. Но бывает, что подобные пробежки «от дверей» также немного надоедают и начинают отдавать однообразием. В таком случае, отлично помогает следующее: мы, как бы, искусственно привязываем себя к определенному месту старта, которое выбираем заранее. Это вовсе необязательно должно быть какое-то знаковое или даже всем известное место. Это может быть абсолютно любое место, самое главное, чтобы до этого места нужно было добираться желательнее минут 10-15. И совсем неважно как именно: на машине, на велосипеде, пешком или транспорте. Работает это следующим образом: наша обычная повседневная пробежка превращается в «настоящую тренировку». Мы уже не просто так, неспеша выходим из дверей подъезда, делаем легкую растяжку и начинаем двигаться в привычном направлении, а мы уже добираемся в строго определенное место – с целью серьезно потренироваться. И вроде как, мы уже не ленивые бегуны проснувшиеся по раньше, с целью немного пробежаться, а настоящие спортсмены, отправившиеся на тренировку. Чувствуете разницу? Такая «Имитация

серьезности» – довольно часто способствует эмоциональной перезагрузке и отлично выручает в те моменты, когда наше желание заняться спортом немного ослабевает.

Найти себе надежного напарника – это, пожалуй, один из самых действенных способов для стимулирования себя к занятиям бегом. Напарником может быть кто угодно, начиная от соседа по лестничной клетке – до коллеги по работе. Самое главное – это хорошие дружеские отношения и приблизительно равный уровень подготовки. Одинаково бесполезны те напарники, которые как легко убегают от вас с первых метров дистанции, так и те от которых убегаете вы. Не обязательно быть с ним совершенно одного уровня, но вас должен связывать один темп, который точно должен быть комфортен для вас обоих. А дальше, порядок действий простой: договариваетесь на определенный день и определенное время, встречаетесь и бежите вместе. Работает этот план также очень просто. Проснувшись с утра пораньше, и вам и ему одинаково не хочется выходить на тренировку, и каждый из вас начинает умываться, завтракать, одеваться, до последнего не теряя надежду, что раздастся звонок, и, замученный страшным и внезапным недугом, голос в телефонной трубке скажет: «Давай не пойдем сегодня? Что-то у меня... Что-то я...» Но звонок не раздастся, а самому сделать подобный звонок – жуть как стыдно и не удобно. На другом конце провода ситуация аналогичная, и добро пожаловать на пробежку!.. Кстати, если ваш беговой товарищ, все-таки набрался смелости и позвонил, сказав, что он не сможет сегодня с вами пойти, то это повод лишь для того, чтобы сказать себе: «Он не вышел, а я выйду и стану немного сильнее него! А значит преимущество останется за мной!»

Не забывайте радовать себя, как после тренировок, так и в более широком смысле. Метод поощрения никто не отменял и не прекращал. Порадовали себя покупкой новой футболки или какого-то аксессуара, и вот вам стимул выйти на старт в чем-то новом и красивом. Взяли на тренировку маленькую шоколадку или что-то вкусненькое – и вот уже есть стимул добежать до финиша. А пообещали себе купить, к примеру новые кроссовки, на которые давно заглядываетесь, но все никак не решаетесь их приобрести, если пробегаете месяц, не пропустив ни одной тренировки – вот у вас уже стимул и на длительный период. А купив кроссовки, не в шкафу же их держать, правда? Надо же теперь в них активно бегать – вот и круг замкнулся, и шансов сойти с него уже нет, а значит, остался только один путь – вперед!

Но на самом деле, самое сложное в таких ситуациях – это собраться и выйти. Дальше, когда мы уже стоим на старте, или даже перед стартом, когда делаем легкую разминку, мы уже не думаем надо или не надо, бежать или не бежать. В конце концов, выбор уже сделан и деваться нам особо уже некуда. А затем наступает сама пробежка, в процессе которой, все подобные вопросы исчезают сами собой. По окончании тренировки, мы, в любом случае, говорим себе, что мы молодцы, даже если пробежка показалась нам очень трудной, потому что наступает чувство удовлетворения от сделанной работы и ощущение того, что мы преодолели что-то для себя непростое, мы стали сильнее, а значит, наша усталость – не напрасна!

После всего прочитанного выше, у многих может сложиться впечатление, что каждый выход на пробежку – это целая история, и каждый раз, нужно будет с силой заставлять себя на нее выходить. Это совсем не так! Самое главное немного втянуться в процесс, дать организму привыкнуть и адаптироваться к бегу, дать немного времени на то, чтобы психологически перестроить себя, а вместе с собой и свои графики и распорядки дней, в которые тренируетесь. Через определенное количество непрерывных тренировок, выход на пробежку станет для вас обычной нормой и перестанет быть чем-то сверхъестественным. И вам уже не нужно будет искать поводы и уговаривать себя, все будет складываться само собой, в порядке вещей.

Но, как я уже говорил выше, время от времени любому спортсмену, независимо от его уровня, нужно уметь преодолевать подобные сложные периоды в беговой карьере. У кого-то они проходят чуть острее, у кого-то спокойнее, но они есть у каждого, и это нормально. После преодоления всех сложностей, мы становимся как сильнее физически, так и сильнее духом! Помним, что сильными нас делает то, что дается нам сложнее всего!

## Главное – это удовольствие!

Самое главное в любом занятии спортом, и бег не исключение, – это получение удовольствия от процесса. Все результаты, достижения, личные рекорды – поверьте, это все не несет никакой ценности и не приносит той искренней радости, если они даются через сплошные мучения и страдания.

Тут нужно сразу оговориться, что стоит понимать разницу между эмоциональным состоянием и физическим. Конечно, ни один результат не получится без огромной проделанной работы, без хорошего терпения, дисциплины и многого другого. Чтобы достичь результата, нужно очень хорошо поработать в его направлении, и это справедливо. Порой, физически бывает очень тяжело, часто приходится бороться с усталостью, часто преодолевать, казалось бы, непреодолимое, терпеть и двигаться вперед, стиснув зубы. Но важно при всем при этом психологически получать удовлетворение, быть в состоянии определенного драйва. Когда после изнурительной тренировки, не задается вопрос «Зачем мне все это?», а звучит фраза «Да, я это сделал!». Когда после ускорений на максимальных пульсах, отдышавшись, вы не жалеете, что пришли на стадион, а говорите: «Это было круто!»

Конечно, бывают и такие моменты, когда завершающие метры проходят с единственными мыслями о том, что мы уже готовы сразу после окончания выбросить кроссовки в ближайшее мусорное ведро и завязать с этим делом раз и навсегда. Но, как правило, спустя несколько минут, весь наш негатив сменяется на ощущение большого кайфа от сделанной работы – и это очень приятный и важный момент. И когда он настает, то одновременно с ним приходит осознание того, что все что мы только что сделали, все что мы терпели – это все приносит нам непередаваемые эмоции и удовольствие. Ну а затем, и вишенка на торте в виде приятной усталости. И тут мы понимаем, что ради этого стоит жить и делать то, что мы делаем!

(Самое главное не успеть все-таки выбросить кроссовки, потому что потом за ними придется лезть в мусорку, поэтому рекомендую выбирать место финиша по дальше от мусорных урн и контейнеров)

Когда мы психологически получаем удовольствие от того, что мы делаем, как от самого процесса, так и от результатов, которых мы достигаем, тогда нам и физически становится намного легче выполнять даже самую тяжелую работу.

Бег – это, прежде всего, психология. Всем кажется, что люди бегают ногами, ну максимум ногами, руками, ну спиной еще немного помогают себе. Но я всегда говорю: «Бегают не ногами. Бегают – головой!» Ноги, как и все части тела – это лишь инструменты, для того чтобы привести наше тело в движение. Но, пока мы своей головой не дадим команду нашему телу, пока от мозга не поступит импульс в нервную систему, а дальше уже по рукам, ногам и остальным частям – никакого движения не получится. Только наша голова и наш мозг решает, что и как нам делать в ту или иную секунду. Не только, когда мы думаем, что нам надеть на пробежку и выходить ли вообще на нее сегодня, но и в процессе всей тренировки, каждый шаг, каждое отталкивание и каждое приземление, каждый мах рукой, каждое наше движение – это результат наших мыслей. И если наш мозг руководствуется непониманием зачем нам все это надо – никакая физическая сила и никакие накаченные мышцы не смогут привести нас к результату. А когда в нашей голове стоит позитивная картинка, на которой мы с широкой улыбкой и на максимуме, ну или близко к максимуму, по шкале счастья от того, что мы делаем, то тут уже никакая усталость и никакие трудности не смогут нас остановить и помешать добиться нам поставленной цели!

Эта картинка складывается не только из самих наших физических действий, но и от всех окружающих нас в этот момент факторов, начиная от красивого пейзажа, радующего глаза, – заканчивая удобной одеждой, в которой нам приятно и комфортно. Поэтому условия, в кото-

рых мы тренируемся, должны быть максимально комфортными и удобными для нас. И мы должны сами стремиться делать их именно такими. Как говорится, никто так хорошо не позаботится о нас, как мы сами. Конечно, есть моменты, на которые повлиять мы не можем, но то, как мы под них подстроимся, от этого зависеть будет много. Мы не сможем выключить сильный ветер на улице, но мы сможем спрятаться от него там, где больше деревьев. Мы не сможем остановить начавшийся дождь, но мы сможем одеться в непромокаемую ветровку. Да, повлиять на какие-то внешние факторы нам не удастся, но создать себе приемлемые условия, с учетом этих факторов, нам под силу всегда. Главное – это не мириться с негативной ситуацией, а искать пути ее решения, создавать для себя тот максимум, который возможен здесь и сейчас. И ни в коем случае не опускать руки. Идеальной погоды не будет никогда! Всегда будет или жарко или холодно, слишком мокро или чересчур сухо, ветер или южный или северный...

Те моменты, которые напрямую зависят от нас самих, их нужно стараться прорабатывать по максимуму. Иначе, не совсем логично будет тратиться на то, чтобы противостоять независящим от нас условиям, и не выкладываться по полной там, где мы сами можем управлять ситуацией. Собственно, для того чтобы суметь собрать этот самый, зависящий от нас максимум, мы здесь и собрались, чтобы во всем по порядку разобраться и найти ответы на самые важные вопросы.

Говоря о физической активности, как, все-таки об основной составляющей нашей «психологической позитивной картинке», отметим, что ни в коем случае не нужно каждую свою тренировку превращать в изнурительный и мучительный процесс. Не нужно каждый раз выкладываться на сто процентов, вешать язык на плечо и падать в конце каждого занятия без сил. А, как следствие, и без желания чем-либо заниматься весь оставшийся день. Такое «удовольствие» – довольно быстро превратится в весьма сомнительное, и никаких эмоций нам не хватит надолго. Тренировочный процесс должен быть, прежде всего, интересным и разнообразным, а уже потом где-то сложным и трудным. Энергозатратным он, без сомнений, тоже будет, в этом и есть его основная суть, слишком легко быть тоже не должно. И усталость после – быть должна, иногда больше, иногда меньше, иногда довольно ощутимой, но тренировки абсолютно точно не должны отнимать у вас, что называется, все силы. Иначе это будут уже не тренировки, а попытки над собственным организмом. А мотивация выходить на каждую тренировку, как на пытку обычно не очень большая. Поэтому, всегда четко разграничивайте для себя два понятия: «хорошо устать» и «упасть без сил». На этой, иногда, тонкой грани – очень многое держится.

О том, как наиболее рационально с физической стороны выстроить свой тренировочный процесс, мы еще поговорим. Пока же речь идет больше об эмоциональной составляющей. И чтобы на сознательном уровне было легче приучить себя и быстрее привыкнуть к непрерывным тренировкам нужна хорошая мотивация. И нет лучшей мотивации, чем поставленная перед собой цель!

## **У всего должна быть цель!**

Я вообще сторонник того, чтобы у всего была цель. Нет наиболее бестолкового занятия, чем бесцельное, независимо от рода этого занятия. Также и в беге – нет ничего более бессмысленного чем бегать, просто ради того, чтобы побегать.

Часто, бегуны даже с довольно приличным стажем не могут сразу ответить на вопрос: «Зачем ты бегаешь?» Начинается долгое раздумье... «Нуууу... Мне нравится, поэтому и бегаю» – первое, что часто приходит на ум и произносится вслух. Эх, если бы мы всегда с таким упорством и рвением делали бы то, что нам «просто нравится». Может и мир был бы другим...

На самом деле, многие просто всерьез не задумываются над этим вопросом, и логично, что готовый и развернутый ответ на этот вопрос дать сразу они не могут. А ведь он есть! И я точно знаю, что есть он у всех. Просто цели бывают настолько разными, большими и маленькими, глобальными и конкретными, на дальнюю перспективу и ближайшие и так далее. Целью может являться просто набрать физическую форму, но почему-то многие за цель это не считают. А зря, чем это вам не цель?

Другой вариант. Вот пробежали, к примеру, вы сегодня вечером после работы пять километров. А зачем? Неужели это все просто потому, что вам нравится после нелегкого рабочего дня собираться и куда-то бежать из дома? И обязательно ровно пять километров, не больше и не меньше.

А может, вы набрали хорошую физическую форму и теперь не хотите ее упускать? А может, пять километров, это та дистанция, которой достаточно, чтобы выплеснуть стресс после нелегкого рабочего дня? Возможно, вы настолько втянулись в спорт, что уже не представляете свой вечер без пробежки? А если это вариант скинуть пару лишних килограмм? Или это просто за компанию с приятным вам человеком? А может и все сразу?.. Задумайтесь, и, я уверен, – ответ обязательно найдется у каждого. Ответ не всегда должен быть в виде чего-то глобального, грандиозного или материального, его вовсе не обязательно должно быть можно пощупать руками. И не у всех он в виде кубков и пьедесталов, или в виде преодолений каких-то сверхдлинных дистанций.

Цели могут быть абсолютно разные, и необязательно думать, что если речь идет о спорте, то единственной целью обязательно должно быть что-то вроде – выиграть олимпийские игры или чемпионат мира. Если в качестве цели можно было бы выбирать исключительно победу в каком-либо крупном соревновании, то любительского спорта не существовало бы. А количество бегунов на всей планете не превышало бы пару-тройку сотен.

Целью пробежек может быть и просто «познакомиться и подружиться» со спортом, попробовать себя в чем-то новом, быть в хорошей физической форме, доказать самому себе свои возможности, познакомиться с новыми людьми, похудеть, потолстеть, и так далее и так далее. Этот список просто бесконечен...

Иногда, словосочетание «поставить цель», означает просто увидеть, почувствовать ее, признаться самому себе в ней. На самом деле цель, скорее всего уже давным-давно стоит, просто не все ее замечают или боятся о ней говорить. Не бойтесь признаваться себе в цели, она с вами не на всю жизнь, и, более того, цели меняются настолько часто, порой чаще чем мы за ними успеваем. Как аппетит, который растет во время еды. И этого тоже не стоит пугаться, повышение целей – означает рост и в физических возможностях, и в психологическом плане, и в мотивации. Но не забывайте, что цели, как и аппетиты, должны быть, все-таки, адекватными, и сопоставимыми с вашими реальными возможностями.

Более конкретные – беговые цели, как правило, приходят не сразу, а уже после определенного периода занятиями бегом, когда уже полностью прошла адаптация к тренировкам, более или менее понятен уровень, оценены реальные возможности, и появляется интерес про-

бежать свои первые официальные километры. Тогда целью становится преодоление первой дистанции на забеге. А лучшей мотивацией становится регистрация на забег.

После того, как бегун увидит себя в официальном протоколе, его целью навсегда станет улучшить результат. Не верьте тем, кто говорит о том, что не бегают за результатами, и личные рекорды его не интересуют. Это самая обыкновенная неправда!.. Лучшим подтверждением этому будет являться широкая улыбка «до ушей» того, кто не бегают за личными рекордами, когда он улучшит свой рекорд хотя бы на пару секунд. Да и в принципе, когда стоишь на старте с номером на груди, так или иначе, в голове крутятся мысли о секундах. После стартового выстрела – уже сложится так, как сложится. Бывает удачно, бывает – не очень. Бывает по плану, бывает – мимо. Но если ты одел на грудь стартовый номер и вышел в стартовый коридор – то будь добр поработать!.. (Не на тренировку же пришел, в конце концов!)

Наравне с целью улучшения результата на забеге, появляются цели увеличения дистанции забегов, количества забегов, различные участия в командных соревнованиях. Появляются интересы попробовать себя на более сложных трассах и еще преогромное множество интересных, захватывающих, а временами, сумасшедших идей – и это прекрасно! Главное, трезво оценивать свои реальные возможности и уровень подготовки. Хотя, многих это и не останавливает, я все-таки, всегда рекомендую прислушиваться здравого смысла, особенно тем, кто только в начале своего бегового пути.

Ни в коем случае, никому не запрещаю ставить большие цели и мечтать о большом и грандиозном. Конечно, пробегая уверенно и пять километров, можно целью видеть свой первый марафон. И более того, я всегда поощряю подобные мысли, и с большим уважением и пониманием отношусь к бегунам не боящимся смотреть в лицо любым трудностям и покорениям. Но нужно понимать, что это скорее будет глобальная цель на определенный период времени, на пути к которой будет еще, как минимум, несколько промежуточных целей, с последовательным увеличением дистанций, и повышением собственного уровня подготовки. Я всего лишь рекомендую двигаться ко всем целям аккуратно, максимально продуманно и постепенно, и не забывать наслаждаться каждым пройденным этапом на своем пути.

Но сколько бы мы не говорили о целях, больших и не очень, самой первой целью в каждой беговой карьере должно быть – научиться бегать правильно технически. Или, как принято говорить, поставить технику. А значит, сделать бег, как минимум, рациональным, безопасным, экономичным. Ну и красивым, само собой.

## Основы техники бега

Говоря о технике выполнения любого действия, крайне важно не просто знать, что, в каком порядке и как делать нужно, а как – не нужно, но и максимально четко понимать почему. К каким последствиям может привести неправильное выполнение действия, и почему именно такой вариант выполнения является наиболее верным и рациональным. С каждым ответом на вопрос «Почему именно так, а не иначе?» увеличивается наше понимание процесса изнутри. Мы начинаем понимать, как именно работает и за что конкретно отвечает каждая отдельная деталь большого механизма, и как взаимодействие всех деталей приводит целый механизм в движение. Но самое главное, мы узнаем, за счет чего именно достигается конечный результат, за счет каких движений и процессов. А это означает, что мы не просто можем довольствоваться тем итогом, который мы имеем, а можем вносить корректировки в процесс и усовершенствовать работу всего нашего механизма, чтобы в последствии получить максимальный результат путем минимальных затрат.

Наше тело – это очень сложный механизм, а бег – это очень непростой процесс. И наша задача, запуская сложный механизм в этот непростой процесс, сделать все максимально правильно и рационально, чтобы и получить наилучший результат, и не навредить «деталям». Ну а поскольку здоровье наших «деталей» и «механизмов» у нас всегда стоит на первом месте, подойти к данному вопросу со всей серьезностью и ответственностью будет совсем не лишним.

Попробуем разобраться, что такое бег с технической стороны, как бегать максимально правильно, что для этого делать нужно, и что делать НЕ нужно и почему!

Чем бег отличается от ходьбы? Целью и одного, и другого является перенести наше тело из одной точки в другую. У нашего тела, как и у любой геометрической фигуры есть свой центр тяжести. Находится он у нас в центре живота, приблизительно в том месте, где будет находиться пряжка ремня, если мы его наденем и застегнем. То есть основная задача и ходьбы, и бега – это перенести центр тяжести нашего тела из одного места в другое.

Попробуем сделать это следующим образом: Стоя ровно на одном месте, мы выносим одну ногу вперед и ставим ее впереди нашего тела. Затем, с помощью напряжения мышц этой ноги, подтягиваем все остальное тело к ней. Подтянули, и наше тело переместилось вперед на один шаг. Далее, мы ставим вперед другую ногу и аналогичным образом подтягиваем к ней тело – мы переместились еще на один шаг. И с помощью таких последовательных движений, шаг за шагом, мы постепенно передвигаемся. Такой способ передвижения мы используем при обычной, повседневной ходьбе.

В беге все работает по-другому принципу. Прежде всего, мы должны встать прямо, с прямой спиной. Таким образом, чтобы если посмотреть сбоку, можно было от нашего уха до пятки нашей ноги провести прямую вертикальную линию. Затем мы наклоняем верх этой линии, как бы немного заваливаясь всем телом вперед, и нашим ногам ничего не остается делать, как сделать шаг вперед и поймать наше тело, не дав ему упасть на землю.

Именно так и работает бег. Первое, что мы делаем – это наклоняем наше тело вперед, задавая ему вектор движения. Тело начинает, как бы «падать» вперед, и после этого мы начинаем «ловить» его ногами. Таким образом, в отличие от ходьбы, в беге получается обратный алгоритм движений – сперва, вперед продвигается центр тяжести нашего тела, и только после этого, за ним подключаются наши ноги.

И это одно из основных и главных отличий бега от ходьбы! И каждый раз, любая ваша беговая тренировка, любое соревнование, независимо от вашей скорости, уровня и чего-либо другого, должны начинаться ни с того, что вы оттолкнулись ногой, ни с того, что вы подняли ногу и начали заносить ее вперед, а именно с того, что вы наклонили тело. Вынесли вперед центр тяжести, а уже потом все остальное!

Сразу обращаю внимание на очень важный момент! При наклоне тела вперед, должно строго соблюдаться правило той самой прямой линии (от уха до пятки). То есть, наклоняясь вперед, мы не должны сгибаться в поясе, ссутулиться, скрючиваться в позвоночнике падая вперед плечами и наклонять голову вперед. Мы должны заваливать вперед именно прямое тело, как бы ныряя вперед поясом и грудью. И у нас должно быть четкое внутреннее ощущение того, что мы падаем всей грудью вперед. Иначе, не будет прямой линии, а без нее у нас ничего не получится!

Итак, тело мы с вами наклонили, теперь нужно разобраться, как нам правильно поставить ногу, которой мы это тело будем ловить.

Вообще, все движения в беге можно разделить на три фазы: фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. И, кстати, второе главное отличие бега от ходьбы в том, что в беге существует, так называемая, фаза полета. При обычной ходьбе, мы никогда не оторвем от земли толчковую ногу сзади себя, пока не поставим другую – опорную ногу впереди себя на землю. То есть, в процессе ходьбы хотя бы одна из двух наших ног в любом случае будет находиться на земле. В беге же, между тем как мы оттолкнулись одной ногой и приземлились на другую ногу, мы пролетаем какую-то часть дистанции в воздухе. Кто-то больше, кто-то меньше, кто-то дальше, кто-то ближе, но ту или иную долю секунды мы находимся в полете, не касаясь земли.

От фазы отталкивания зависит наша скорость. Но, в целом, с ней все не так сложно. В конце концов, у ноги, оставшейся позади остального тела, выбора немного, и она сильно или слабо, но оттолкнется. Хотя, бесспорно, отталкивание – имеет свои особенности, которые мы разберем чуть позже. А пока остановимся подробно на фазе приземления, так как она самая важная и довольно сложная в техническом плане, а зависит от нее очень и очень многое.

Итак, после того как мы наклонили наше тело вперед, оттолкнулись толковой ногой, пролетели какое-то количество сантиметров, настало время, когда нам нужно правильно приземлить опорную ногу и поймать ею наше тело.

Самое главное правило, которое нужно запомнить! Мы никогда и ни при каких случаях не приземляемся на прямую ногу! Это самая грубая ошибка, которую можно совершить в беге, и которая не приведет никуда, кроме врачебного кабинета! Опорная нога всегда должна быть слегка согнута в колене, или, как я это называю, – «подпружинена». Это подпружиненное состояние ноги, на которую мы приземляемся – и есть наша самая главная амортизация для всех наших связок, суставов, костей, спины и всего остального.

И вторым ключевым моментом является то, чтобы при приземлении поставить опорную ногу ровно под центр тяжести нашего тела.

Почему? – Все очень просто: если мы при приземлении поставим ногу впереди центра тяжести, она просто-напросто встанет в противоход нашему движению. Представьте, что мы едем, к примеру, на лыжах, и постоянно втыкаем лыжные палки в снег далеко впереди себя. Это, как минимум, мешает вашему движению, не так ли? Ровно тоже самое происходит и с ногами: мы только что оттолкнулись, придав телу какое-то ускорение, и тут же ставим себе в противоход «палку-ногу», гасим тем самым это ускорение и тормозим все продвижение в целом!

Второй момент! Если мы ставим ногу впереди центра тяжести, то она стремится приземлиться на пятку, как при ходьбе, это логично исходя из нашей физиологии. Если ставим ногу далеко впереди центра тяжести – нога стремится еще и к выпрямлению, что тоже логично, ведь для того, чтобы приземлиться дальше, ей нужно принять свое самое длинное состояние, то есть, – выпрямиться. А теперь представьте: мы приземляем ногу на пятку – самую жесткую часть стопы, в противоход всему нашему движению – и, тем самым, получаем мощный удар стопой о землю, дальше, от стопы ударная волна уходит в голень и в колено, от колена в пояс, и так по всему позвоночнику, вплоть до самых зубов. Умножим это все на вес нашего тела,

которым мы навалимся на нашу бедную ногу, так как она встала против нашего движения. В результате чего мы довольно сильно повышаем риск получить травму, а также больные колени, связки, ноющую спину и так далее по списку. Затем, с этим списком мы придем к врачу, который посмотрит на нас с максимально странным взглядом, и запретит не только бегать, но и думать о беге вслух.

Когда же мы ставим ногу ПОД центр тяжести, то мы, во-первых, не мешаем нашему движению вперед, а во-вторых, сама нога, и физиологически, и логически – будет стремиться приземлиться на переднюю часть стопы – на мысок. А если быть точным – то на подушечки перед пальцами. А это, плюс ко всему, еще и самая мягкая часть нашей стопы. То есть, приземляя ногу на мысок-подушечки, мы способствуем очень хорошей дополнительной амортизации.

И главным аргументом в вечном вопросе «Как правильно бегать с носка или с пятки?» – является даже не то, как правильно поставить ногу, а то, куда правильно поставить ногу. А если мы приземлим ногу куда надо, она и приземлится – как надо. А именно, под центр тяжести и на переднюю часть стопы.

Запомните, основной и самый главный принцип бега: тело, благодаря небольшому наклону вперед, постоянно находится в небольшом, как бы, «свободном падении», двигаясь вперед по инерции. Опорной ногой, на которую мы приземляемся, мы всего лишь ловим наше тело, не мешая ему продвигаться, ну и не давая упасть. И толчковой ногой, мы сзади подталкиваем наше тело, для более быстрого перемещения. Но основное движение происходит именно за счет инерции, которую мы сами создаем с помощью наклона.

Чтобы нам правильно и в нужное место приземлить ногу, нам нужно еще в стадии полета правильно вынести ее вперед. Для этого, вынося ногу вперед, мы поднимаем вверх только бедро и колено. Нога должна быть согнута в колене. Все что ниже колена, голень, икроножная мышца, стопа – должны быть в достаточно расслабленном состоянии и смотреть вниз. Расслабляем мы их для того, чтобы дать им немного передохнуть между нагрузками при отталкивании и приземлении соответственно, а смотреть вниз – для последующего правильного приземления. Наша стопа, находясь в воздухе и смотря вниз, как бы, интуитивно уже заранее целится мыском в то место, в которое она будет приземляться.

Еще раз, под мыском подразумеваются подушечки перед пальцами. На сами пальцы мы никогда не приземляемся! А фразу «Вынос ноги вперед», получается, мы можем смело уравнивать с фразой «Вынос бедра вперед».

Не стремитесь выпрямлять ногу и тянуться вперед всей ногой – это приведет к тем самым ошибкам, о которых я говорил выше: приземление на прямую ногу, на пятку, против движения, удар в колено и так далее... Выносим вперед только бедро и колено! Тогда, при правильном выносе ноги, небольшом наклоне и естественному в процессе бега, перемещению вперед центра тяжести в фазе полета – наша нога будет приземляться как надо, и куда надо – то есть, под наш центр тяжести! И когда в момент приземления, от подушечек на стопе, на которые мы приземляемся – до нашего центра тяжести можно будет провести прямую вертикальную линию – это будет означать, что мы все делаем правильно!..

Также не нужно при выносе бедра тянуть мысок стопы вверх, на себя. На подъем бедра это никак не повлияет. Все чего мы добьемся – это то, что мы оставим совсем без отдыха стопу и икроножную мышцу. Вынос бедра – это единственная фаза, где они могут хотя бы немного передохнуть. А если мы будем напрягать их еще и в этой фазе, то «спасибо» они нам точно не скажут. К тому же, поднятый вверх мысок – это одновременно опущенная вниз пятка, и снова желание выпрямить ногу. А эти ошибки мы уже подробно разобрали. Поэтому, голень и стопа – смотрят вниз!

Теперь следующий важный момент. После того, как мы приземлились на мысок, далее мы должны опустить пятку вниз. Чтобы полностью, всю стопу опустить на землю. Во-первых, такая плавная постановка ноги – это еще одна хорошая амортизация. Амортизации вообще

много не бывает, потому что в беге, как ни крути, наши ноги получают свою долю ударной нагрузки, и наша задача максимально смягчить эти удары. Во-вторых, бегать только на одних мысках – это занятие довольно энергозатратное. Попробуйте походить или даже просто постоять на одних мысках немного времени – икроножная мышца довольно быстро устанет и скажет «до свидания». Поэтому, чтобы разгрузить и дать передохнуть икроножной мышце, мы ее расслабляем опуская пятку на землю. Ну и, в-третьих, после того как наша нога приземлилась, тело ее благополучно пролетело по ходу движения, и нога оказалась позади тела уже в роли толчковой. Отталкивание происходит, в том числе, и за счет максимального разворота стопы. То есть, чем больше мы провернем стопу параллельно движению, тем сильнее получится наш толчок. И если, после приземления, мы оставим ногу на мыске, амплитуда разворота стопы при отталкивании будет слишком маленькой, и мы не сможем полноценно оттолкнуться. А когда мы, вслед за мыском, приземлим и пятку на землю, при отталкивании амплитуда работы стопы будет полной, а значит толчок получится, как и нужно мощным и полноценным.

Что ж, основные моменты работы ног и туловища разобрали. Следующий немаловажный вопрос в беге – что делать с руками?

Руки мы сгибаем в локте примерно под прямым углом, плечевой отсек расслабляем, но держим его в тонусе. То есть, он не должен быть расслаблен до «жидкого» состояния, но и не должен быть перенапряжен до «каменного». Он должен быть напряжен ровно настолько, чтобы держать осанку прямо. Кстати, тоже самое касается и нашего пресса – он также должен напрягаться не более чем до состояния «в тонусе».

Руки должны двигаться максимально параллельно ходу движения. Лучевые кости рук, как правило, немного загибаются внутрь, сближаясь друг с другом – это нормально. Самое главное следить, чтобы они не загибались слишком сильно. Отследить это очень просто: если локоть в процессе бега движется параллельно телу и всему нашему движению – все в порядке. Как только лучевые кости сближаются друг с другом сильнее, чем нужно, локти начинают двигаться в стороны от тела, а это уже можно смело назвать ошибкой. Локти должны двигаться максимально параллельно нашему движению. Собственно, в работе рук при беге, мы максимально исходим от работы локтей, которые должны двигаться вдоль тела, и ни в коем случае, не в разные стороны.

Вообще при беге старайтесь, чтобы все части тела двигались параллельно движению. Не нужно махать руками в разные стороны. Как только мы отвели руку немного в сторону, сразу же плечо потянулось в сторону, плечо ушло в сторону – спина чуть развернулась и так далее – пошла цепная реакция. В конце концов, это все превратится в один большой телесный маятник. Чтобы удержать его в равновесии, нам нужно будет потратить довольно много сил и энергии. Не лучше ли, всю эту энергию направить на продвижение вперед, нежели на ненужную ловлю тела в пространстве?

Тоже самое, касается головы – держите ее ровно и прямо, не раскачивая влево-вправо. Тот же самый принцип, что и с руками: качнули головой – ушла шея, ушла шея – раскачали плечи, далее пошла в ход спина – и снова все превратилось в ненужный энергозатратный маятник. Также, не стоит наклонять голову вниз. Это первый шаг к потере контроля над прямой линией, с которой начинался разбор техники. Вперед мы заваливаем грудь, а не голову – это важно, и об этом не забываем! Старайтесь всегда держать прямо взгляд и смотреть вперед, так соблазна опустить голову вниз будет меньше. Ну и в целом, смотреть вперед как-то интереснее и жизнерадостнее. Конечно, бывают моменты, когда и под ноги посмотреть бывает необходимым и полезным. В эти моменты старайтесь ограничиться опущенным вниз взглядом, ну а если уж опустили всю голову вниз, не забудьте вернуть ее на место по скорее.

Предлагаю немного подытожить тему, так как она одна из самых важных. Что нужно запомнить:

– Тело держим прямо, соблюдая «Правило прямой линии».

– ВСЕ движения ВСЕХ подвижных частей тела делаем максимально параллельно движению. Не создаем из тела и отдельных его частей «маятник».

– Впереди движется тело (центр тяжести), а уже за ним – ноги. Для этого держим небольшой наклон вперед.

– Вперед выносим ногу путем поднятия только бедра и колена, все что ниже колена – смотрит вниз. Не выносим, и не стремимся выпрямить опорную ногу и поставить ее впереди себя!

– Приземляем ногу на переднюю часть стопы – на мысок-подушечку. Ставя ногу ровно под центр тяжести. Нога в момент приземления, чуть согнута в колене («подпружинена»).

– После приземления на мысок опускаем пятку на землю.

Все это довольно просто звучит на словах, на деле все может не так просто получаться с первого раза, что-то может показаться непривычным, что-то не совсем удобным. Наиболее непривычно тем, кто уже привык бегать по-своему, и спустя некоторое время, решил задуматься о переформатировании техники бега. Здесь срабатывает правило, что переучиваться всегда сложнее, чем учиться. Но, как учиться никогда не поздно, так и переучиваться – тоже никогда не поздно. А улучшать навыки и усовершенствоваться – вообще нужно постоянно, так как совершенству – предела, как известно, нет. Ну а любое улучшение, даже самое, на первый взгляд, маленькое и незначительное – это ваш неиспользованный ресурс, который способен повысить и ваш темп, и вашу выносливость, и ваше общее состояние, и, как следствие, ваш результат.

А все то, что кажется непривычным, необычным, некомфортным – это все и всегда можно натренировать. Начиная пробежку, поставьте себе задачу: к примеру, первые пять минут я бегу, стараясь максимально обращать внимание на свою технику, а дальше – как получится. На следующей тренировке – шесть минут. На следующей – семь. И так, постепенно прибавляя по чуть-чуть от тренировки к тренировке, вы и сами не заметите, и очень удивитесь, когда в один прекрасный день, в конце пробежки вы поймете, что всю дистанцию пробежали с отличной техникой, и даже забыли обратить на это внимание.

В данном способе можно исходить от времени и прибавлять по одной-двум минутам, можно исходить от дистанции, прибавляя каждый раз по сто-двести метров, можно в качестве отметок использовать различные ориентиры на пути: лавочки, столбы, дома и так далее. Как кому удобнее, смысл не поменяется, а результат никуда не денется.

Развить и закрепить весь прогресс, помимо самого процесса бега, отлично помогут и специальные беговые упражнения, которым посвящена отдельная глава.

Совершенствование техники бега – это процесс бесконечный. Это не тот случай, когда мы один раз научились делать правильно и забыли про эту тему. Этому вопросу нужно периодически уделять достаточно своего внимания. Даже самые великие бегуны постоянно работают над улучшением своей техники, пробуют, экспериментируют и работают над собой.

Техники и внимания к ней – много не бывает. А все потому, что правильная техника бега значительно влияет на две главные составляющие всего бега – это наша выносливость и наша скорость. И самое главное, – с ее помощью решается основная задача бега – это сделать бег максимально экономичным и более результативным. То есть, как потратить минимум сил, и получить при этом максимум результата. Но благодаря правильной технике, мы не только сможем бежать дольше и быстрее с минимальными затратами сил, но и максимально снизить возможность получения травм и различных болезненных ощущений, а значит сделать бег безопасным и наиболее приятным занятием для себя.

Ну, а пока речь зашла о безопасности бега и травматизме, то я, пожалуй, сразу отвечу и на самый известный и частый вопрос по этой теме. Даже, на два самых известных и частых вопроса о вреде бега.

## **Вопрос №1: Вредно ли бегать? А по асфальту?**

Уже огромное количество лет существует вопрос о вреде бега. Причем, как о вреде бега в целом, так и отдельно – о вреде бега по асфальту. Основной аргумент – это то, что асфальт – очень жесткое покрытие, и, бегая по нему, мы получаем слишком большую ударную и вредную нагрузку на ноги, от чего у нас в последствии болят колени и появляются другие травмы. Поэтому, если и бегать, то лучше по грунту, так как он более мягкий, а поэтому вред хоть и наносится, но в чуть меньшем количестве.

Во-первых, данное мнение сложилось, и во многом вполне справедливо, в те времена, когда даже ведущие спортивные производители не имели ни возможностей, ни способностей, ни материалов, ни технологий, которые были бы способны решать большие задачи при создании и производстве спортивной одежды и обуви. Да и в целом, еще не было каких-то пониманий, как можно сделать одежду и обувь более подходящей для занятия тем или иным спортом. Как следствие, спортсмены даже профессионального уровня бегали в кроссовках на тонких подошвах, с кожаным плотным верхом, сомнительной шнуровкой и так далее. Что уж говорить про любительский спорт – там ситуация складывалась в разы хуже.

Во-вторых, тогда, когда было сформировано мнение о вреде бега, еще не было понимания как нужно бегать, как бегать правильнее, как бегать безопаснее. Не было таких больших возможностей ни для исследований человеческого организма, ни для исследования и совершенствования техники бега, как сейчас.

Называя вещи своими именами, все бегали в чем попало и как попало. Бегали иногда даже в том, в чем сегодня страшно было бы просто ходить. Хороших беговых кроссовок не было, а в большинстве случаев, была всего одна пара, которая использовалась для всего спорта в целом, и для бега, и для футбола, и так вплоть до плавания... Понятия техники бега, о том, как правильно приземляться и отталкиваться, дышать во время бега и так далее – многие даже и не слышали, и, в основной массе, бегать толком никто не умел, и все бегали, как могли и как получалось. Но большого выбора и возможностей не было, и приходилось довольствоваться тем, что было, порой, принося в жертву собственное здоровье.

Сегодня, современная беговая обувь – это уже не «одноразовые кеды-убийцы» для ног. Сегодня – это ультрасовременные материалы в подошве, смягчающие ударную нагрузку до минимума, это износостойкие, легкие, дышащие материалы верха обуви, это различные стабилизаторы и суппорты, и еще огромнейшая масса самых различных технологий и разработок, направленных на удобство, мягкость, комфорт, скорость и, конечно же, здоровье наших суставов и всех частей тела. В современных кроссовках все продумано до малейших мелочей, неоднократно испытано в самых разных условиях, и при их создании учитываются все особенности и тонкости, что делает наши занятия спортом наиболее безопасными и продуктивными.

Сегодня бег, как и любой другой вид спорта, – это отдельный предмет для науки, исследований, испытаний и совершенствований. Техника бега, уже неоднократно, изучена вдоль и поперек и разобрана до мельчайших деталей и продолжает изучаться, улучшаться и прогрессировать. Написано большое количество литературы и записано немалое количество различных видеороликов на тему бега и всего, что с ним связано. Сегодня сознание и мысли людей, работают по-другому. Сегодня у каждого есть возможность учиться бегать правильно, существует множество спортивных школ и клубов, и достаточное количество, действительно грамотных тренеров. Иными словами, – сегодня уже не принято бегать «как получится». Сегодня даже самые простые любители, в большинстве случаев, понимают и умеют применять на практике такие понятия, как выносливый бег, техничный бег, а главное – безопасный бег. Ну, по крайней мере, очень стремятся понять и применять.

Подводя итог, можно смело утверждать, что мнение о вреде бега по асфальту, да и о вреде бега в целом – это устаревший с годами, прогрессом и сознанием людей стереотип! И мой вам совет: «Не ищите и не придумывайте проблемы там, где их нет!» Бег НЕ вреден, а вредны советы не самых квалифицированных людей, разбирающихся в вопросах на уровне «что-то, где-то, когда-то, от кого-то услышал»! Главное – стараться бегать максимально правильно, и в подходящей беговой обуви.

Теперь немного о различиях бега по грунту и асфальту.

Есть два вида бега – это шоссейный бег и трейловый бег, или, как его еще называют, бег по пересеченной местности. Многие даже рассматривают их, как вообще два разных вида спорта, но я не столь категоричен, поэтому остановлюсь на том, что это все-таки два разных подвида одного и того же вида спорта. Как понятно из названия, шоссейный бег – это бег по асфальту, а трейловый – подразумевает бег по грунтовому покрытию, лесным тропам, горам и тому подобное.

Кстати, позволю себе немного иронии к «ярым противникам опасного для коленей асфальта». Где, все-таки, безопасно бегать – по ровному, пускай и жесткому асфальту, или по лесным тропам со всеми их неровностями и корягами под ногами? Едва ли, опасность очень неприятно подвернуть ногу, налетев на скорости на кочку или корень дерева, в разы меньше, нежели получить травму колена на твердой поверхности. В трейловом беге, поверьте, связки и суставы изгибаются в неестественных направлениях временами очень и очень неслабо.

Как уже понятно из предыдущего, хоть и немного ироничного, абзаца, что бег по разным покрытиям имеет свои особенности. И эти особенности, прежде всего, влияют на выбор обуви. К примеру, для шоссейного бега очень важна амортизация, легкость материалов, удобная высота переката на мысок и так далее. Обувь для бега по пересеченной местности, как правило, более мощная, более утяжеленная, более жесткая, в ней больше важны стабилизирующие качества, хороший цепкий протектор и различные поддерживающие голеностоп технологии. Поэтому, вполне логично, что в зависимости от вида бега, должна быть выбрана и беговая обувь. Та обувь, которая подходит для бега по асфальту – не подойдет для бега по пересеченной местности и наоборот.

Помимо обуви существуют и несколько других особенностей, отличающих эти два вида бега, например трассы для шоссейного бега более равнинные, они, за редким исключением, не имеют большого набора высоты, в отличие от трейлового бега, который, как правило, подразумевает хорошую работу на рельефе. Шоссейный бег – более скоростной, что вполне объяснимо более жестким покрытием, а следовательно, более высокой отдачей энергии при отталкивании.

Но не будем сильно останавливаться на данных отличиях, а лучше перейдем к еще одному, сложившемуся у многих, «вредному» стереотипу.

## Вопрос №2: Вредно ли начинать бегать в 30+ лет?

Еще одна ситуация, почему-то не дающая покоя многим. Если я никогда не занимался спортом, а сейчас мой возраст – уже за тридцать, то и начинать мне уже слишком поздно. Уже и не получится, и для здоровья вредно, и учиться глупо, и еще что-то...

Слышал подобное довольно много раз, и, честно говоря, затрудняюсь даже понять откуда взялось подобное мнение. Видимо, как обычно, кто-то, где-то, от кого-то «умного» услышал, рассказал другому, позвали третьего и началось. А потом, все вместе дружно решили, что спорт для всех уже давным-давно вреден, и лучше будет пойти в ресторан и сделать вечер «полезным», перемешивая вкусные напитки с перекурами.

Но в то же время, у меня есть огромное количество примеров из собственной практики, когда люди приходили в спорт и в сорок, и в пятьдесят лет и гораздо старше. И многие из них, прошли путь до марафонов, до триатлонов и еще дальше. И знаете, мысли о возрасте почему-то никого не останавливали! А уж сколько подобных примеров на просторах интернета – просто не счесть.

Более того, одна из самых частых причин прихода в спорт в уже зрелом возрасте, как раз, усталость от сидячего, монотонного, да и в целом, не самого здорового образа жизни, и желание, наконец, заняться чем-то полезным для себя и своего организма. И, как итог, очень многие из таких пришедших добиваются весьма и весьма достойных результатов.

Важно понять главное. Если ваша задача – найти причину, которая позволит вам не заниматься спортом, и вы нашли ее в виде своего возраста, то данный вариант хоть и очень сомнительный, но вполне рабочий для вас и вашей совести. И, если вам с таким оправданием легче жить, отказавшись от по-настоящему здорового образа жизни, то заставлять никто не будет. Только дело вот в том, что слабый всегда ищет причины, а сильный – способы! Решение быть сильным или стать слабым, в любом случае, будет за вами. И самое главное – в будущем о своем решении не пожалеть!

Простой пример. Каждый же, если ему нужно, способен пробежать сто метров до остановки, чтобы не упустить уходящий от него автобус? Пробежали, запрыгнули, успели и что, случилось что-то серьезное и непоправимое? – Нет. Максимум, это сбили себе дыхание, потому что маловато практики в подобных забегах. Иногда, увидев подобную «стометровку» со стороны, начинаешь всерьез завидовать и неплохому темпу, и неподдельному желанию пробежаться. И это еще в брюках, рубашке и ботинках, а если надеть шорты и кроссовки, что получится???

Значит каждый может бегать? Значит, вопрос, всего лишь в том, чтобы было желание убедить себя в этом, и найти для этого немного времени? И все?

Мы, конечно, не говорим сейчас о тех, у кого есть какие-то ограничения по здоровью, старые травмы и подобное. Здесь все немного сложнее, хотя и тут в большинстве случаев – вопрос вполне решаемый. Но, когда мне абсолютно здоровый человек, на полном серьезе начинает монолог о том, что – ну, вот если бы он был лет на пять помоложе, а сейчас... Простите, не понимаю, и вряд ли когда-нибудь пойму.

Есть всем известная поговорка о том, что учиться никогда не поздно. Есть и вариант, что думать о здоровье никогда не поздно. Добавляю третий, хотя и он уже довольно не новый, что заниматься спортом и, главное, начинать заниматься спортом – никогда не поздно!

Возможно, в более зрелом возрасте начинать и учиться немного сложнее, чем в детстве и юности, но никто же не ставит целью сразу выиграть чемпионат мира. Никто не заставляет бегать сразу часто и сразу много. Начните с малого, и двигайтесь постепенно шаг за шагом. Каждый когда-то начинал с малого и понемногу двигался к своим целям.

Отнеситесь к бегу, как к положительным переменам в жизни. Всем же приходится, время от времени, что-то менять в своей жизни, кто-то устраивается на новую работу, кто-то переезжает в новую квартиру или дом, кто-то заводит нового питомца. Любые изменения в образе жизни, даже самые положительные и приятные – это, как ни крути, небольшой стресс, сопровождающийся некоторыми трудностями и решениями некоторых проблем и ситуаций. То же самое и с бегом, и со всем спортом. Да, будет где-то трудно, где-то непривычно, но абсолютно точно, не будет ничего критичного и непреодолимого!

## **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.