

# С. Р. Петров

Польза для  
здоровья от бега



Укрепляет  
Сердце и  
Сосуды



Улучшает  
Функции  
Легких



Дает Хорошее  
Настроение



Снижает Риски  
Болезни Сердца



Уменьшает Вес



Повышает  
Метаболизм



Повышет Уровень  
Кислорода в Крови



Укрепляет Суставы  
и Кости



Укрепляет  
Мышцы



Укрепляет  
Иммунитет



Сжигает Жир



Улучшает Функции  
Мозга



## Оздоровительный бег

12+

# Сергей Риксович Петров

## Оздоровительный бег

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=59142129](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=59142129)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-99348-8*

### **Аннотация**

Эта книга научит вас заниматься оздоровительным бегом. Книга написана практикующим бегуном, который сам в течении 25 лет бегаёт. Поэтому вся информация будет уникальной, только из своей практики бега. Эта книга будет именно об оздоровительном беге, а не о спортивном. Бег является самым универсальным, доступным и самым эффективным способом обретения и поддержания здоровья. Человек, систематически занимающийся оздоровительным бегом, всегда отличается высоким уровнем здоровья, по сравнению с людьми, не занимающимися бегом. Поэтому, если вам ваше здоровье важно, эта книга для вас.

# Содержание

Глава 1. Введение	4
Глава 2. С чего стоит начать, если вы решились бегать	9
Глава 3. Экипировка бегуна	15
Глава 4. Как не допустить травмы при беге	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Сергей Петров

## Оздоровительный бег

### Глава 1. Введение

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Меня зовут Сергей Риксович и я уже на протяжении 25 лет занимаюсь бегом. В этой книге я хочу поделиться с вами практическим опытом 25-летнего бега. В своей книге я в основном буду рассказывать об оздоровительном беге, но она будет интересна и начинающим спортсменам, и тем, кто хочет сбросить лишние килограммы и обрести хорошую фигуру.

Чем моя книга будет отличаться от всех остальных книг о беге:

Она будет специализироваться на оздоровительном беге, где основная цель бега – это поддержание здоровья на высоком уровне;

В моей книге я расскажу о социальной сети [www.beglove.ru](http://www.beglove.ru) именно для людей, занимающихся бегом;

В моей книге я расскажу о голосовании за «Самый лучший инновационный гаджет для бега». Можете проголосовать или предложить, какой новый гаджет вы бы хотели для бега.

Конечно, я бы мог написать толстую книгу в 200-300 стра-

ниц, но я предпочитаю делиться знаниями из своей практики 25-летнего бега и не переписывать то, что свободно лежит в интернете. Мне это не интересно. Поэтому моя книга будет небольшой по объему страниц, но информация будет качественная, только из опыта своего 25-летнего бега.

Я за то, чтобы книги писали именно специалисты своего дела с большим практическим

опытом, которым есть, что рассказать, т. е. информацию, которую не найти в интернете.

Я считаю, что каждый специалист своего дела должен в конце своей профессиональной карьеры написать свою книгу и поделиться им с молодыми поколениями, передать мудрость знаний из одного поколения в другое. Только так накапливается мудрость человеческой цивилизации. Пусть каждый человек внесет свою лепту в мудрость веков человечества.

Хочу немного рассказать о себе и как я стал заниматься бегом. Конечно, большую роль в этом сыграла физиология и генетика. Я по природе худощавый мужчина ростом 176 см и весом в районе 60 кг. У меня длинные ноги, если брать в пропорции к верхней половине тела. Можно сказать, самой природой мне предназначено было бегать, и бег мне действительно дается легко, точнее я люблю бегать. Здесь, конечно, не последнюю роль играют эндорфины, выделяющиеся организмом во время бега и дающие человеку состояние счастья. Но бывают моменты, когда не хочется идти бегать, на-

строение здесь тоже имеет значение. Однако здоровая привычка меня всегда спасала: почти на автомате с утра проделываешь утренние процедуры, одеваешься в спортивный костюм и выходишь бегать. Конечно, с детства я очень любил подвижные игры на свежем воздухе: футбол, хоккей и другие игры, где приходилось много бегать. Мне повезло родиться еще в Советском Союзе, когда не было компьютеров, смартфонов, а хорошие фильмы редко показывали по телевизору. И, поэтому, я рос почти на улице: много свежего воздуха и много движения, и естественно, было много физической работы. В школе же одним из любимых предметов была физкультура. Футбол был моей любимой игрой. Именно играя в футбол, я полюбил бег, так как добежать до мяча быстрее соперника была одна из главных задач в этой игре.

Но решающую роль в систематическом занятии бегом сыграла служба в армии, когда тебя два года подряд в 6 часов утра в любую погоду выгоняют на пробежку. Тут уж хочешь, не хочешь, а научишься систематическому бегу. То есть он становится у тебя естественной утренней процедурой, как лицо помыть, зубы почистить.

После армии я решил продолжить службу в силовых структурах, и в общей сложности прослужил в них 5 лет. Это, конечно, сильно сказалось на моем желании продолжить систематически заниматься бегом, так как работа в силовых структурах требует хорошей физической подготовки. Многие силовики занимаются спортом, так как от твоей

физической подготовки напрямую зависит твоя жизнь. Если твой противник окажется быстрее и ловчее, ты можешь погибнуть. Поэтому самые разумные бойцы тренируются не ради сдачи нормативов, а чтобы сохранить свою жизнь. У меня было еще странное сочетание любви к спорту и книгам. Я любил читать книги. Обычно человек или ботан, или хулиган в школе. Конечно, хулиганом я не был, хотя спорт любил, но и ботаном меня нельзя было назвать, хотя я любил читать книги. Тяга к знаниям привела меня в университет, и я окончил исторический факультет. Все, кто оканчивал исторический факультет с успехом, могут сразу после университета стать писателями или журналистами, так как на историческом факультете приходится много работать с литературой, что мне и легко давалось. Да, странное сочетание «словик и историк», но так уж сложилось. Эта книга «Оздоровительный бег» есть не что иное, как плод моей любви к спорту и книгам.

Чем эта книга поможет начинающим бегунам:

Она поможет вам правильно начать заниматься оздоровительным бегом.

Позволит не допустить многих ошибок и травм, которые совершают многие начинающие бегуны

Она поможет вам не забросить бег после первой же травмы.

Так как спорт без травм не бывает – это железное правило, и вы должны это знать и быть к этому готовы, если собира-

етесь начать бегать. Даже опытные бегуны не застрахованы от травм, а у начинающих, они будут намного чаще. Опытные бегуны не станут прекращать бегать после травмы, они медленно и грамотно восстановятся и будут дальше бегать, а вот у начинающих бегунов первая же серьезная травма может поставить крест на дальнейших занятиях бегом. К сожалению, спортивных врачей с опытом работы травматолога, терапевта очень сложно найти и тем более попасть к ним на прием, поэтому моя книга очень поможет начинающим бегунам не допускать травм при беге, а если все-таки травма случится, то поможет грамотно восстановиться.

## **Глава 2. С чего стоит начать, если вы решились бегать**

Прежде, чем вы начнете бегать, я рекомендую вам пройти небольшой медосмотр, прежде всего, пройдите:

**Кардиолога:** он проверит ваше сердце – самый важный мускул вашего тела. Если там есть проблемы, надо быть очень осторожным, возможно даже не стоит начинать, если есть прямые противопоказания.

**Ортопеда:** он определит здоровье вашей стопы и посоветует, какие беговые кроссовки лучше вам выбрать.

**Травматолога (возможно хирурга, если у вас нет травматолога):** он должен проверить ваши суставы и кости, нет ли там врожденных или недолеченных травм, особенно ступни и голени.

**Терапевта:** чтобы его пройти, надо сдать сначала анализы крови, флюорографию. Терапевт обычно дает окончательные рекомендации, стоит ли вам заниматься бегом.

Конечно, это первый необходимый минимум врачей, который вам надо пройти прежде, чем начать заниматься бегом. А желательно пройти полноценный медосмотр, как при диспансеризации или при получении прав. Если у вас есть возможность пройти медосмотр в специализированных спортивных клиниках, где врачи специализируются имен-

но на спортсменах, настоятельно рекомендую пройти медосмотр именно там. У таких врачей есть опыт работы со спортивными травмами, и они смогут более качественно оценить готовность вашего организма к большим нагрузкам в спорте. В любом региональном центре, обычно в столице региона, должна быть больница, специализирующаяся на лечении спортсменов. Например, у нас в регионе она называется «Республиканский Центр Медицинской Профилактики, Лечебной физкультуры и Спортивной медицины». Если вас там не захотят принимать, обычно они говорят: «Идите к врачам по своей прописке». Можно позвонить в Министерство Здравоохранения вашего региона и объяснить им, что вы спортсмен-любитель и хотели бы пройти медосмотр для занятия бегом. Обычно они решают проблему и вас примут в региональной спортивной клинике. Я так решал эту проблему. Хотя всё зависит от человеческого фактора, какие люди работают у вас в регионе и насколько они заинтересованы, чтобы население их региона занималось спортом. Если вы пройдете, хотя бы первых четырех врачей (кардиолога, ортопеда, травматолога и терапевта) даже в обычной больнице, вы очень хорошо подстрахуетесь от серьезных травм и риска внезапной смерти при высоких нагрузках. Некоторым людям от рождения нельзя давать высокие нагрузки, хотя большинство людей знают об этом еще с детства, но надо понимать, что организм человека меняется с годами. Чем человек старше, тем больше рисков могут возникнуть при высо-

ких нагрузках. Бег хотя и выглядит очень просто со стороны, на самом деле во время бега человек может испытать очень большие нагрузки, особенно на сердце – пульс может достигать до 180 – 200 ударов в минуту и больше. Поэтому именно людям, у которых есть хоть какие-то проблемы с сердцем, обязательно надо проконсультироваться с кардиологом и терапевтом перед тем, как начать бегать.

Но в любом случае, окончательное решение, заниматься бегом или нет, принимать вам. Врачи тоже не могут вам дать на 100% правильный ответ. Они тоже ошибаются, и, конечно, пытаются перестраховываться, так как на них лежит ответственность, их можно понять.

Еще один важный момент перед началом занятия бегом – это найти тренера по бегу, или как минимум, опытного бегуна со стажем, который научит вас постепенно заниматься бегом. Нет ничего лучшего, если рядом будет опытный партнер по бегу, который вас всему научит. Каким бы простым не казался бег, на самом деле здесь много нюансов, незнание которых может привести к травмам и, в конечном счете, к прекращению занятий бегом. Особенно нужна поддержка в первый год занятия бегом. Если рядом будет хотя бы один опытный партнер, вам будет гораздо легче. Партнера по бегу вы можете найти в специальной социальной сети для бегунов [www.beglove.ru](http://www.beglove.ru). Там пока народу немного, так как недавно её запустили, так что регистрируйтесь и приглашайте таких же бегунов в нашу социальную сеть. Затем даже лучше, если

вы будете заниматься индивидуально и сумеете найти свой индивидуальный подход к бегу, так как постоянно подстраиваться под темп другого бегуна – это неправильно! У каждого бегуна должен со временем вырабатываться свой индивидуальный темп и ритм бега. Если вы сумеете найти партнера по бегу, с которым у вас максимально приближены темп и ритм бега, считайте, что вам очень повезло. Организм человека обычно по многим параметрам отличается от другого человека, что и сказывается на разном ритме бега двух человек.

К сожалению, многие начинающие бегуны не понимают главное правило для любого спортсмена. Восстановление после физических нагрузок (отдых) и сама физическая нагрузка (бег) – являются частью одной тренировки. Если пренебречь восстановлением (отдыхом) после бега, сама тренировка может принести больше вреда, чем пользы и намного больше вас отдалит от цели, ради которого вы тренируетесь. Не важно, какие при этом у вас цели: поправить здоровье, улучшить фигуру или добиться спортивных результатов.

Поэтому в спорте есть железное правило №1: Восстановление (отдых) и физическая нагрузка (бег) – есть часть одной тренировки. Если пренебречь этим основополагающим правилом, вы никогда не добьетесь поставленной перед собой цели. К сожалению, и мне приходилось это понимать только на практике, совершив немало ошибок, так как тренера у меня вначале не было. Поэтому все, кто только начинает за-

ниматься бегом, усвойте это правило как дважды два. Без соблюдения этого правила №1, вы мало чего добьетесь от своих тренировок. Сколько надо восстанавливаться, отдыхать после тренировки, зависит от количества нагрузки, то есть, от того, сколько километров вы пробежали и с какой интенсивностью, а также от ваших индивидуальных физических данных.

До 30 лет можно хоть каждый день пробегать по 10 км. Однако, чем вы старше, тем медленнее восстанавливается организм, поэтому с возрастом нужно давать больше времени организму для восстановления. Для каждого человека это все индивидуально. Например, я стал пробегать 10 км после 40 лет через день, давая телу восстановиться в течение 48 часов. Надо быть гибким в этом вопросе и ориентироваться на свое самочувствие, прислушиваясь к телу. Но это только для опытных спортсменов, которые научились хорошо чувствовать свое тело и знают, сколько нужно им время для восстановления. Для новичков рекомендуется придерживаться более жесткого графика физических нагрузок и восстановления, рекомендованных тренером, пока вы не научитесь хорошо чувствовать свое тело.

Приведу еще одно железное правило для любого спортсмена. Правило № 2 – Правило компрессии и декомпрессии. Компрессия – это сжатие мускулов, декомпрессия – это расслабление. После каждого упражнения на сжатие, например, вы напрягли мускул при подъеме штанги, надо обязательно-

но сделать расслабляющие упражнения, например, сделать круговые движения руками. Вот как это правило компрессии и декомпрессии касается бега: после пробежки, когда мускулы забиты, напряглись (компрессия), надо обязательно сделать заминку – расслабляющие упражнения (декомпрессию), особенно на ноги и суставы и на позвоночник. На них приходится максимальные нагрузки.

Если вы решились заниматься спортом, вам придется придерживаться режима и графика спортсменов, в том числе и в питании. Конечно, у вас режим и график должны быть намного щадящими, чем у профессиональных спортсменов, но спортивного стиля жизни вам придется придерживаться. Иначе никаких результатов не добьетесь. А без какой-либо цели начинать заниматься спортом, в том числе и бегом, бессмысленно. Вы должны четко понимать, ради чего вы встаете с утра на пробежку в любую погоду. Без конкретной цели – мотиватора вы недолго будете заниматься. Весной я вижу молодых людей, которые начинают бегать и к лету их уже не видно. Они перестают заниматься, так как у них нет четкой цели и стимула заниматься, они просто поддались весеннему зову природы.

## Глава 3. Экипировка бегуна

Еще один важный момент перед тем, как начать бегать – это экипировка бегуна, то есть одежда и кроссовки. Многие начинающие бегуны мало обращают внимание на экипировку. Эта одна из распространенных ошибок начинающих бегунов, которая может привести к травмам.

Конечно же, самый главный атрибут бега – это кроссовки. Именно ошибка в выборе кроссовок приводит к большинству травм, не считая трассы, техники бега и других факторов. К обуви для бега я рекомендую подходить наиболее тщательно. Если вы ошибетесь при выборе кроссовок, то кроме травм, вы можете потерять еще и деньги. Хорошие беговые кроссовки стоят немалых денег, начиная от простых, стоимостью с 2000 рублей и до 30 000 рублей и более дорогих моделей.

Начинающим бегунам я бы рекомендовал полупрофессиональные беговые кроссовки, а если с деньгами проблем нет, берите самые лучшие. Самый главный фактор при выборе кроссовок – вам должно быть удобно в этих кроссовках. Зашнуруйте полностью обе кроссовки, встаньте и немного побегайте в магазине туда-сюда. В хороших спортивных магазинах вам никто запрещать не будет немного пробежаться по залу. Почувствуйте, как сидят кроссовки на ваших ногах: хорошие кроссовки должны облегать ваши ступни как нос-

ки, нигде ничего болтаться не должно, но и зажимать нигде не должно тоже. В кроссовках вам должно быть комфортно и удобно не только стоять на одном месте, но бегать. Поэтому я рекомендую при покупке в магазине немного пробежаться, не на месте, а именно на расстояние вперед-назад. Рекомендуется приходить покупать кроссовки во второй половине дня, когда ступни ног немного расходятся и станут чуть длиннее, то есть станут немного приплюснуты к земле, и носки желательно надевать те, в которых вы собираетесь бегать. Поэтому беговые носки берите заранее, они крепче особенно на пятке и продаются, в основном, в спортивных магазинах. Ткань у спортивных носков в большинстве синтетическая и на пятке усиленная, а у обычных носков из хлопчатобумажной ткани нет усиления на пятках и поэтому они у вас быстро продырявятся. Когда наденете кроссовки, у вас от большого пальца до передка кроссовок должно быть пустое пространство не менее 1-1.5 см, так как при беге ступни ног станут немного приплюснуты и удлинятся.

Беговые кроссовки тоже бывают разные: марафонки, полумарафонки, тренировочные. Если вы не собираетесь участвовать в соревнованиях, а будете заниматься именно оздоровительным бегом, вам нужны будут именно тренировочные кроссовки. Чем отличаются тренировочные кроссовки от марафенок? Марафонки предназначены для соревнований, у них тонкая подошва. У тренировочных кроссовок подошва толще, они по объему и по весу больше марафенок.

У тренировочных кроссовок, особенно на пяточной стороне, идет утолщение подошвы для того, чтобы максимально амортизировать удар пятки по асфальту. Возможны еще специальные амортизирующие технологии в виде амортизирующих гелиевых вставок – такие цветные полупрозрачные каплевидные вставки в районе пятки или даже по всей подошве. У бренда «Mizuno» вместо гелиевых вставок используется специальная амортизирующая пластина. У других брендов могут использоваться другие технологии. Каждый известный бренд, который давно и профессионально занимается производством беговых кроссовок, может использовать свои отличительные технологии для создания лучших беговых кроссовок. Новичкам будет непросто разобраться, какие кроссовки подойдут именно ему. На эту тему можно написать отдельно целую книгу, но я постараюсь вкратце рассказать, по каким параметрам лучше выбирать кроссовки для бега.

Для начала сходите к врачу-ортопеду. Пусть он изучит вашу стопу и даст совет, какие кроссовки вам больше подойдут и с какой пронацией. Если к врачу ортопеду не удалось попасть, сделайте «мокрый тест» на ступни. Наберите в Яндексe: «мокрый тест для определения пронации».

Самый важный параметр – вам должно быть удобно в этих кроссовках не только стоять, но и бегать. Пробежитесь немного по залу магазина при покупке.

Определитесь, где вы будете бегать, на беговом тренаже-

ре, на улице, на асфальте или на грунте. Для каждой поверхности для бега, нужно выбирать кроссовки именно под эту поверхность.

Выбирайте кроссовки по своему размеру, чтобы не болтались на ноге, но и не зажимали. От большого пальца должно оставаться 1-1.5 см до конца кроссовок.

Выбирайте кроссовки по сезону: летние или зимние. Зимние и внедорожники лучше выбирать с покрытием Gore-tex, не пропускающие влагу и ветер, но при этом дышащие.

Определитесь с пронацией вашей стопы. Какой у вас свод стопы: высокий, средний или низкий (почти плоскостопие)? Делать это лучше у врача-ортопеда или же самостоятельно тестом «мокрых ног» на чистую бумагу. Обычно в беговых кроссовках пишут, для какой пронации предназначены эти кроссовки, и для какого веса.

Выбирайте кроссовки от брендов выпускающие профессиональные беговые кроссовки: Mizuno, Asics, Nike, Adidas, Reebok, Salomon, New Balance.

Вес бегуна, для какого веса предназначены эти кроссовки, не везде пишут, но можно узнать на сайтах некоторых брендов кроссовок. Обычно там пишут характеристики конкретной модели. Это важный параметр, если неправильно выбрать для какого веса предназначены эти кроссовки, у вас не будет работать технология амортизации этих кроссовок. Если возьмете для большего веса, чем у вас, вы не сможете продавить амортизирующую подошву, и будете бегать как

в каменных башмаках. Если возьмете для меньшего веса, будете утопать в них и тоже амортизирующего эффекта не ощутите.

Для чего вы берете кроссовки? У тренировочных кроссовок подошва толстая, для соревнований (марафонки, полумарафонки) подошва тонкая, для лучшего разгона.

Кроссовки лучше выбирать в проверенных спортивных магазинах или в интернет-магазинах самих производителей беговых кроссовок.

Лучше кроссовки выбирать, приехав лично в магазин: надеть кроссовки и немного побегать в зале магазина. Удаленная покупка в интернет-магазинах плохая идея, если вам даже дают несколько дней на проверку. Если интернет-магазин увидит следы использования кроссовок, они могут не принять обратно эти кроссовки, если даже кроссовки вам не подошли, и деньги не вернут.

Вот основные параметры, по которым я советую покупать беговые кроссовки. В интернете, конечно, вы найдете еще тысячи советов, как выбирать беговые кроссовки, но у большинства этих советчиков есть свой умысел. Кто-то хочет вам продать кроссовки, кто-то прорекламирровать, кто-то сам пропиариться. Никому слепо не доверяйте: исходите из своего разума, анализируйте информацию и доверьтесь своим ощущениям, когда надеваете в магазине кроссовки. Главный аргумент – вашим ногам должно быть комфортно в этих кроссовках во время небольшой пробежки по залу ма-

газина. Не ведитесь на большие скидки, обычно так сбывают не очень качественные кроссовки, которые другим бегунам не подошли, или у них есть существенные дефекты, которые в магазине вы не сможете увидеть и прочувствовать.

На самом деле, окончательно вы сможете понять, подошли вам беговые кроссовки или нет, только после одной-двух недель систематических пробежек. К сожалению, многие магазины, продающие беговые кроссовки, у вас уже обратно эти кроссовки не примут, так как со следами ношения обычно обратно не принимают. Это, конечно, не приговор, тут всегда работает человеческий фактор, можно попробовать сдать обратно кроссовки, если вы нашли существенный заводской дефект кроссовок. Если вы сумеете доказать это, смело идите и сдавайте кроссовки обратно. Закон о «Защите прав потребителей» еще никто не отменял. Но надо покупать тогда не в каких-нибудь малоизвестных интернет-магазинах, а в известных спортивных магазинах.

За все 25 лет, которые я бегаю, я, конечно, перепробовал много разной обуви для бега. Начиная от кирзовых сапог в армии, в которых бегал два года, до мировых брендов беговых кроссовок, в которых бегают олимпийские чемпионы по бегу. Скажу честно, большой разницы я не ощутил, бегая в обычных не брендовых кроссовках и в кроссовках именитых брендов. Я тоже начинал с обычных кроссовок, которые просто хорошо сели на мою ногу. Но это было в молодости, а с годами начинаешь подходить к выбору кроссовок бо-

лее тщательно и тоже поддаешься маркетинговым усилиям именитых брендов беговых кроссовок. Весь вопрос лишь в том, кому доверять: неизвестному производителю или производителю с мировым именем, в кроссовках которых бегают олимпийские чемпионы. Конечно, именитые бренды занимаются не только маркетингом, но и реально разрабатывают технологии, которые защищают наши ноги от ударных нагрузок при беге. Однако встаёт вопрос, насколько сильно они помогают? Разница в качестве кроссовок от именитых брендов и неизвестных брендов, конечно, есть. Кроссовки от именитых брендов служат дольше, выглядят лучше, но вот насколько сильно технологии именитых брендов спасают от травм при ударных нагрузках? Нельзя ответить однозначно. Травмы все равно бывают, даже если вы бегаєте в кроссовках именитых брендов, и дело не в бренде, а в правильно подобранной обуви именно для вас и еще от многих других факторах. У каждого человека есть свои индивидуальные особенности организма, поэтому я советую начать выбор беговых кроссовок именно с похода к врачу-ортопеду. Он должен изучить вашу стопу и дать совет, кроссовки с какой пронацией вам выбирать.

Теперь немного об одежде. Летом с одеждой намного проще, так как нет риска переохладения после того, как вспотел. Стандартная одежда летом – беговая рубашка из синтетики, которая позволяет выводить пот наружу и остается сухой, и беговые леггинсы. Если погода жаркая – футбол-

ка, майка, вместо рубашки, и шорты. Под шорты лучше надеть спортивные трусики из х/б или натурального материала, чтобы не натерло и собирало пот и чтобы не смотрелось, будто вы описались, после того, как вспотеете. Да и телу натуральный материал приятнее, ведь риска переохлаждения, как зимой, нет. При ветреной или дождливой погоде надевайте ветровки из плотного материала, но, чтобы она не обтягивала вас, а висела свободно, иначе тело дышать не будет. Вообще, при беге никакая одежда не должна мешать вам свободно двигаться, иначе бегать вам будет трудно.

Еще один атрибут экипировки, которую я вам советую брать, – это беговые очки. Зимой без них вообще не стоит выходить на пробежку и дело не в солнце, самая неприятная вещь зимой – это сильный холодный ветер. Глаза больше всего страдают зимой от сильного холодного ветра, поэтому зимой всегда выходите с очками для бега. Просто всегда держите очки в кармане зимой: ветер сильный есть – надевайте, нет ветра – пусть побудут в кармане. Если бегать зимой в ветреную погоду без очков, глаза потом у вас будут болеть и слезиться, и перед компьютером вы долго не просидите, даже со смартфоном долго не сможете работать.

## Глава 4. Как не допустить травмы при беге

Это очень важная глава, так как начинающие бегуны в большинстве случаев забрасывают бег после первой же серьезной травмы. Поэтому я не зря вначале говорил, что медосмотр все-таки нужен. Вы должны хорошо знать свой организм и что от него можно ожидать. Любое незнакомое дело надо начинать осторожно, особенно это касается спорта с высокими нагрузками. Так как при беге в теле работает почти 100% мускул, и сердце может работать на пределе своих возможностей, так как ему приходится снабжать кислородом каждую клетку в этих мускулах. Поверьте, для сердца это большая нагрузка, как бы со стороны бег не казался простым действием. Я вам настоятельно рекомендую изучить анатомию человеческого организма, особенно опорно-двигательный аппарат, кости, суставы, мускулы, их двигающие. Вы должны знать, как работает ваше тело при беге и на какие части тела приходится максимальные нагрузки. И надо понимать, там, где максимальные нагрузки, там и риск травм самый большой.

По сути, тело – это ваша машина, и вы, как хороший водитель, должны понимать, как она работает, иначе вы можете быстро сломать свою машину. На высоких скоростях при

высоких нагрузках риск, что какая-то деталь машины выйдет из строя, намного увеличивается. Это надо понимать: бег – это и есть высокие скорости и большие нагрузки на тело.

# 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.