

ЕГОР  
ГОРД

# RUN ХАКЕР



беговые лайфхаки на каждый день

О.С.К.О.Л.К.И

ОСКОЛКИ-БЛОГ.РФ

**Егор Горд**  
**RUN хакер. Беговые**  
**лайфхаки на каждый день**  
Серия «Звезда соцсети.  
Подарочное издание»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65303961](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65303961)*

*RUN хакер. Беговые лайфхаки на каждый день / Е. Горд: АСТ; Москва;*

*2021*

*ISBN 978-5-17-122621-3*

### **Аннотация**

Как начать бегать и не бросить начатое? Как правильно готовиться к забегам, какую диету выбрать и где брать мотивацию?

Автор книги весил 100 кг, поглощал содержимое пивных банок, но однажды принял решение надеть старые рваные кеды и выйти на пробежку. И в его жизни поменялось вообще все.

В этой книге ты найдешь свою собственную мотивацию, чтобы не просто начать бегать, а чтобы по сути начать жить заново, а также подробные планы тренировок на различные дистанции, беговые лайфхаки от элитных и обычных бегунов и многое другое!

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Вступление	5
0. Бег меняет мышление	16
Проведите полное обследование. Это не займет много времени	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Егор Горд

## RUN хакер. Беговые лайфхаки на каждый день

### Вступление

Я не пробегал сквозь пустыню Сахару, набивая кроссовки горячим песком. Не выигрывал марафоны и ультрамарафоны. Я не крутой бегун, который сел писать мемуары о том, какой он крутой. Я обычный бегун. Такой же, как ты. Я прошел путь от 100-килограммового парня, от парня, поглощающего содержимое пивных банок, до парня, который пробежал 100 км трейлового забега. Большинство из тех, кого я тащил на дистанции, сейчас легко меня обходят.

Да, тот парень, который едва выбегал из 2 часов на полумарафоне и который советовался со мной, как ему бегать быстрее, и который восхищался тем, что я, не надрываясь пробегаю половинку за 1 час 30 мин – этот парень потом обгонял меня. Часто я смотрел на медленных бегунов и думал: «Да они скоро меня сделают». И часто так и бывало. Сейчас я пишу книгу для таких людей. Которые скоро меня обгонят.

Потому что скоро и ты меня обгонишь.

Моя мама до сих пор считает, что если я не позавтрада-

каю, то упаду без сознания. Поэтому в детстве меня кормили весьма тщательно. Потом я кормил себя сам и не забывал запивать еду виски со льдом, русской водкой или крафтовым пивом.

Когда я похудел и стал выглядеть спортивно, то все с ностальгией вспоминали, как я симпатично выглядел, когда имел лишний вес. «Ты так похудел», – говорили мне знакомые! – «Ты чем-то заболел? Зачем ты бегаешь, это же вредно!»

Они говорили мне эти слова, сами съедали таблетки, улучшающие пищеварение, чтобы съесть еще больше еды. Они хорошо разбирались в лекарствах и часто болели. У них был лишний вес и нулевая физическая подготовка.

У меня не укладывалось в голове, что меня критикуют люди, которые сами выглядели плохо, имели несколько хронических заболеваний и, по сути, ничего в жизни не достигли. Я смотрел на них и отчетливо понимал, что я почти стал таким же, но, к счастью, таковым все же не стал.

Меня критиковали за мой образ жизни, за еду, которую я ел, за то, что я бегал. За то, как я выглядел, какие у меня были взгляды на жизнь. Когда я стал иметь четкие цели в жизни, когда понял, как хочу жить, когда я стал активно развиваться, добиваться всего, что я хочу, то с удивлением обнаружил, что никто меня не поддерживает. Что люди против тех, кто начинает жить так, как хочет он сам. Все хотят, чтобы ты был удобным и управляемым. И понятным.

Если все сидят в зловонной яме, то тех, кто из нее выбрался, – не любят. Потому что выбравшийся человек доказывает, что он лучше. И приходится им осознавать, что они находятся далее в зловонной яме и ничего не предприняли, чтобы из нее выбраться. А это доказывает, что они хуже.

Наверняка это удручает.

Для меня не так давно было совершенной нормой быть таким, как они. И я не хотел признаваться себе в том, что я себя запустил. Надежда продолжала жить в моей голове, лживо намекая на то, что еще не поздно все исправить.

Я выкуривал пачку сигарет в день, ел все, что попало, употреблял много сахара и фастфуда. Алкогольные напитки были обязательным атрибутом моей жизни. Малоподвижный образ жизни, компьютерные игры и просмотр сериалов можно было сказать – это моя жизнь. Так жили и люди вокруг меня, поэтому мне казалось это нормой жизни.

Наверно то, что люди вокруг меня не вдохновляли меня, учило и меня никого не вдохновлять. Это были неизвестные мне эмоции.

С каждой выкуренной сигаретой я приближал рак горла или легочную онкологию. Каждый глоток спиртного приближал рак печени или будущий инфаркт миокарда. Сладкое, мучное и жирное наносило непоправимый вред моему кишечнику, и создавался риск диабета. Неподвижный образ жизни плохо сказывался на сердечно сосудистой системе. И мне казалось, что люди, которые ограничивают себя в еде и

удовольствиях, – ограниченные люди. Хотя я не очень понимал, что ограниченным был я сам. Мне не хватало ни ума, ни воли себе в этом признаться.

Я мог проспать в выходные дни до обеда и, хотя я не выполнял сверх усилий в своей жизни, постоянно чувствовал себя уставшим.

Каждый мой бессмысленный день откладывался отпечатком на памяти моего сына, который запоминал на инстинктивном уровне как ему жить, когда он станет таким, как его отец.

Ангина, бронхит, грипп, инфекционные заболевания, постоянные простуды – для моего мозга это считалось какой-то нормальной частью жизни. Все вокруг болели, все вокруг слабели, мне никто не объяснял, что можно жить и не болеть, этого не было в моей реальности. В моей реальности было только убеждение – болеть это неизбежно нормально. Сейчас я, конечно, мыслю противоположно. Сейчас я считаю, что болеть раз в год – это не норма. (Это не касается детей, их иммунная система приспособливается).

Я и не замечал, как моя жизнь идет, каждую секунду делая шаги, наматывая километры дней, месяцев и лет. Безумие. Так живут миллиарды, наплевав на то, что жизнь уходит из-под ног. Они живут так и их это не беспокоит. Почему это должно беспокоить меня?

И это в один день перестало меня устраивать. Поэтому я надел старые рваные кеды и вышел на пробежку. Когда я бе-

жал, то жир на моих боках и животе прыгал по телу в такт шагам. Мое лицо было красным, дыхание тяжелым, но я, кажется, почувствовал себя в тот момент счастливым.

Это был выход из дня сурка. В голове я начал понимать систему своей будущей жизни, ежедневно бегая по школьному стадиону по 2 км. «Хочу ли я бегать каждый день», – спрашивал я сам себя? Да, черт подери! Да! Я хочу этого. Хочу ли я жить так, как я жил раньше? Нет, я не хочу так жить. Я разговаривал с собой в эти моменты. Это была удавшаяся попытка сбежать из тюрьмы слишком обычной жизни.

С этих пробежек у меня стало меняться окружение, интересы. Я знакомился с другими бегунами, читал книги о беге и начинал регистрироваться на забеги. Однажды я познакомился с марафонцем, который очень эмоционально рассказывал, как он пробежал свой первый марафон, как у него болели мышцы. Как ему было сложно, как он молился, пробегая мимо церкви, призывая к Всевышнему, чтобы тот помог ему финишировать. Я затаил дыхание. 42 км! Я хочу эту дистанцию.

Я его спросил: «Что мне сделать, чтобы пробежать марафон?». Он махнул рукой и сказал: «Сразу говорю. Начинать готовиться уже сейчас. И приготовься к тому, чтобы полюбить свою боль или, по крайней мере, не обращать на нее внимание».

Эти слова мне въелись в мозг шипучей таблеткой. С этой мыслью я жил и готовился ко всем последующим забегам. Я

заранее к ним готовился и полюбил свою боль или, по крайней мере, научился на нее не обращать внимания. Это здорово мне помогало не только на пробежках и соревнованиях, но и в целом в жизни. Когда я писал книги, когда консультировал людей для достижения их целей, когда шел к своим целям. Когда мне было плохо, дискомфортно, когда меня мучали сомнения. Где-то глубоко звучал голос этого парня. «Полюби боль. Или не обращай на нее внимания».

Мне пришлось пообщаться со множеством бегунов, чтобы написать данную книгу. Некоторые из них являлись победителями ультрагонок или просто имели внушительные результаты, о которых я не мог даже и мечтать. Я задавал вопросы мастерам спорта по легкой атлетике, и они дружелюбно делились со мной своим опытом. Мне нужно было улучшить технику бега, и я начал проводить тренировки под руководством квалифицированного тренера, которого я атаковал множеством вопросов, чтобы сделать эту книгу наиболее полезной.

Я общался просто с хорошими бегунами, которые много лет выходят на пробежку, что бы в жизни у них ни происходило. Иногда мне казалось, что если начнется метеоритный дождь, то они все равно выйдут на пробежку. И советовался с теми, кто на протяжении пяти лет бегают через день и не участвует ни в каких соревнованиях. Это были парни, целиком состоящие из стабильности. Я общался даже с парнем, который бегают по 20–30 км каждый день уже много лет. А

также с теми, кого можно занести в категорию «сумасшедший». Те, которые каждый месяц проходят Ironman, каждую неделю пробегают марафон и для них пробежать 50 км примерно то же самое, как для большинства людей сходить в магазин и купить что-то на десерт.

Чтобы я мог написать эту книгу наиболее эффективно, я пробежал трейловый забег на 108 км, едва только восстановившись от травмы колена. Я сказал себе, что если я это не сделаю, то я буду пытаться вновь и вновь, чтобы у меня было право на написание этой книги.

И еще я выбежал три марафона подряд из 3 часов, хотя до этого мой лучший результат был 3 часа 11 минут. Это происходило в момент написании книги, когда мои результаты сильно шли вверх. Также пришлось изрядно попотеть, чтобы пробежать полумарафон за 1 ч.22 мин. Чтобы написать эту книгу, мне пришлось пройти унижение и испробовать вкус брокколи на пару, мне пришлось класть все меньше сахара в чай и кофе, а потом и вовсе прекратить это делать. Ужасно, но я стал засыпать вместе со своими детьми и в выходные дни ложился спать в 22 часа. Чтобы написать эту чертову книгу, мне пришлось надеть на себя облегающие лосины, преодолеть ужас полетов на самолете, я научился бронировать гостиницы и гостевые дома за 8 месяцев до поездки, чтобы другие бегуны не заняли комфортные места на каком-нибудь популярном забеге, чтобы жить ближе к линии старта. И еще мне пришлось научиться разговаривать с

консультантами в магазинах беговой обуви. Например, я мог вежливо выслушать преимущества какой-нибудь отстойной модели кроссовок, потом вежливо перебить и сказать: «А теперь давай поговорим не как продавец-клиент, а как бегун с бегуном. Мне нужна пара кроссовок, которые не развалятся через 500 км, не будут натирать, будут легкими и с нестирающейся подошвой. И еще подскажи мне как получить скидку, чтобы я купил беговой рюкзак».

Мне пришлось познать дао просыпания в 4 утра, чтобы в 4:30 уже бежать длительную пробежку, чтобы успеть все запланированные на день дела.

Чтобы эта книга вышла в свет, мне пришлось найти тренера, участника чемпионата мира по легкой атлетике, которая щипала меня за задницу, потому что я оттопыривал ее назад, научиться выносить бедро вперед и бегать задом наперед. Я терпел насмешки профессиональных спортсменов, когда я несколько тренировок не мог выполнить простое упражнение, которое дети выполняли со второго раза.

Я был неплохим экспонатом для своры тренирующихся детей, когда тренеры говорили что-то в духе: «Дети, посмотрите на этого человека. Он все делает ужасно. Вы делаете также. Запоминайте эти нелепые движения и не повторяйте их никогда». Все это усугублялось тем, что я вообще-то старался и мне казалось, что я делаю все идеально.

Чтобы написать данную книгу, мне пришлось получить опыт в беге на 400 метров, махая перед собой эстафетной

палочкой, чуть не теряя сознание после такого жуткого испытания. Я получил опыт в спортивном ориентировании. Да, я узнал, что такое заблудиться в лесу, посмотреть на карту и компас и махнуть на все рукой. Катиться кубарем с горы? Пробежать за мастером спорта международного класса и продержаться целых 3 минуты и чуть потом не умереть в мокрых кустах? Да, пожалуйста!

Триатлон? Почему бы и нет? Я же хочу написать книгу про бег. Ну и что, что я не умел плавать и никогда в жизни не катался на велосипеде. Я нашел ролики в YouTube, научился плавать кролем, почувствовал кайф от езды на велосипеде. И вот я на старте триатлона. Это был тот самый день, когда я улетал в одну сторону, а велосипед в другую, и тот день, когда я финишировал последним, когда другие участники уже уехали домой.

Гонка с препятствиями? Отлично! Ну и что, что меня там било током, я таскал огромный мешок, чтобы забраться с ним в гору, или взбегал на скользкую рампу.

Чтобы у меня было право писать эту книгу, мне пришлось пробежать с военными марш-бросок по военному аэродрому в военных ботинках с автоматом, который оставил на моей спине сначала кровавый след, а потом и вечный шрам.

Меня интересовали такие вопросы, как питание, восстановление, тренировки, упражнения, техника бега, планы тренировок на разные дистанции, выбор кроссовок и экипировки, подготовка в последние дни к забегам, мотивация бе-

гать, не сдаваться на дистанции, выбор правильного темпа бега, стратегия и тактика забега и многое-многое другое.

Я готовился к этой книге давно, наматывая километры по знойным пыльным дорогам, по колено в сугробах или по асфальтовым дорожкам. О да, я даже приучил себя питаться на бегу и отвечать на комментарии, держа в руке телефон.

В общем, я так себе бегун, меня постоянно все обгоняют, но я весьма неплохой писатель. И я тратил бесценные часы своей жизни, когда искал важные знания для бега. Тебе не нужно будет их искать, достаточно будет просто иметь эту книгу под рукой. Мы будем взламывать бег и делать его действительно классным.

При всем при этом я столкнулся с проблемой. У меня было много вопросов, и я не мог найти конкретные ответы. Одни бегуны говорили, что нельзя себя жалеть, другие же достигали хороших результатов, не загоняя себя до полуобморочного состояния.

Я не мог точно понять, как правильно питаться на забегах, до забегов, после тренировок. С трудом понимал какие диеты и какой план питания помогает сбрасывать вес и улучшать результаты. Какие БАДы принимать, а какие бесполезны?

На каждой пробежке я искал ответы внутри себя и часто их находил. Я пробовал все диеты, разные планы тренировок, я выходил на стартовую линию перетренированным, плохо подготовленным или в отличной форме. И внутри се-

бя вел некий дневник, держа в уме эту книгу.

Смотря на меня, на мой образ жизни, многие мои знакомые и друзья, мои подписчики в социальных сетях также начинали бегать и добивались внушительных успехов.

Поэтому было принято решение написать книгу для тех, у кого есть много вопросов. Я решил их закрыть. На основании своего опыта и опыта других бегунов, с которыми я так или иначе общался, атакуя их своими назойливыми вопросами и упорством получая ответы.

Пожалуй, начнем!

# 0. Бег меняет мышление

Давай рассуждать логически.

Человеческий мозг не знает и плевать хотел на способы, КАК получать свои дозы удовольствия. Чем проще, тем лучше. Самый простой вариант – это съесть что-то вкусное. Если человек проголодался. Или пустить в вену наркотик. Выпить бокал мартини или заняться сексом. Мозгу главное ПОЛУЧИТЬ свою дозу и точка. Если он не получит свою эйфорию, то сочтет жизнь бессмысленной и человек чувствует себя тоскливо.

Поэтому наш главный орган ставит задачу: «Иди ищи себе кайф». И человек идет и ищет, и всегда находит. Само собой разумеется, что тот способ, каким это достигается, прямо влияет на жизнь человека.

Чтобы пойти в бар и выпить залпом бокал – большого ума не нужно. Как и не нужно много денег. Как и не нужно много думать. Как и не нужно вообще что-то решать, когда доза сияет неоновой вывеской за окном или стоит на полке ближайшего супермаркета.

Получая свои легкие и доступные дозы, мозг расслабляется и не развивается. Нет никакого смысла в развитии, когда есть легкий способ добычи удовольствия. Посмотри, как живут многие. Они переедают, употребляют наркотические средства, смотрят фильмы, играют в компьютерные игры и

многое кайфовое другое. Задача одна – загрузить себя по полной удовольствиями и не тратить лишнюю энергию мозга на поиск. Чем проще, чем быстрее, тем лучше.

Каждый человек имеет несколько пристрастий получения удовольствия. Если ты начинаешь бегать, то ты также получаешь свою дозу. Просто более трудным путем. Более энергозатратным. Видя свое отражение в зеркале, просматривая фотографии с забега, слыша аплодисменты зрителей и волонтеров на марафоне, да и просто рассказывая своим приятелям, радуешься, что ты смог сделать ЭТО! Или когда рассказываешь напарнику по бегу, что ты в отличной форме и можешь пробежать 10 км из 40 минут. Это также интерпретирует мозг – как получение дозы удовольствия.

Нужно раньше проснуться, подумать, какой углевод съесть, подумать какие кроссовки надеть, спланировать свой темп. Или если времени нет, начать думать, как найти часок другой для пробежки. Мозг начинает думать, как ему получить свой кайф.

Во время бега включаются все сенсоры, включается самоощущение. Ты следишь за своим пульсом, каденсом, ты выбираешь маршрут и думаешь, забегать ли на эту чертову горку или пора развернуться и бежать обратно. В жизни бегуна появляется множество разных задач, которые начинает решать мозг, получая тем самым такую же тренировку, как и ноги во время тренировки. И как известно – все новое развивает мозг лучше всего.

Новые забеги, новые люди, новые знания, которыми пичкает себя обычный бегун, читая статьи, книги, просматривая ролики, изучая диеты и принципы интервального бега. А также любой приходит к таким понятиям как МПК, углеводная загрузка, гликемические волокна, разножка или многоскоки. Вместе с телом новую информацию получает и тело бегуна. Новые упражнения стимулируют тело получать хороший стресс, от которого тело становится сильнее.

То есть. Во время тренировок начинает включаться деятельность мозга. Чем глубже ты углубляешься в бег, тем активнее работают нейронные сети. Когда провести интервальную? Как спланировать питание? Какие гели взять? Где их купить? Какие беговые часы выбрать? Как лучше отдохнуть – покататься на велосипеде или сходить в баню? Таких вопросов в человеке накапливается столько много, что, ища на них ответы, деятельность мозга начинает значительно улучшаться.

Мною, да и многими другими, было замечено, что человек, который сидел на диване и в котором колыхается пару десятков килограмм подкожного жира, жира, который укутывает внутренние органы меняет не только свою физическую форму, занимаясь бегом. Он начинает думать. Он меняет работу или получает повышение на службе, больше зарабатывает и начинает жить совершенно иначе.

Можно это списать на то, что человек устал жить как прежде и начал что-то менять. Отчасти это так. Но львиная

доля человеческого успеха – это деятельность мозга. Бегун, постоянно познавая свое тело, свое питание, свою форму, технику движений, активизирует мозг, делая его более умным.

Маленькие задачи у начинающего бегуна и большие у продвинутого.

И смотри – что значит быть умным? Уметь решать задачи? Знать все обо всем? Иметь хорошую память? В большинстве случаев да. Но я не принимаю такую реальность. В моей реальности умный человек тот, который достигает результат. Который ставит планку и ее достигает. Какой смысл быть умным в общепринятом понятии, если жизнь при этом тусклая и скучная и результат – это ежедневные повторяющиеся изо дня в день действия, которые в лучшем случае приводят лишь к получению пенсии и жалкое существование. Такую реальность мы себе хотим?

Еще очень важно знать себя и свои возможности. Когда ты оборачиваешься назад и понимаешь, что ты способен пробежать 10 км, 20 км, 40 км, 50, 100, 1000 миль, включается осознание того, что ты не просто на многое способен. Но и чертовски на очень многое способен. Это поднимает самооценку, уверенность в себе и знание того, что ты будешь делать завтра. Нет ничего хуже не знать, что ты будешь делать завтра.

Когда перед тобой стоит действительно сложная жизненная задача, то иногда ты можешь понимать, что не потянешь

ее. Так думаешь ты. Не замечая, как в твоём мозге сопоставляются факты. Мозг, обрабатывая информацию, понимает: «Задача? Хм. Сложная. Но от нее не будут болеть мышцы, не будет обезвоживания. Палящего солнца. Ледяного ветра. Гипогликемии. Не будет боли, усталости. Поэтому, почему бы и не попробовать?». И сложные задачи, за которые вы раньше не за что бы не взялись, – вы их просто сделаете и разочаруетесь от того, как это просто.

Вывод. Бег воздействует на мышление. В этом плане профессиональные атлеты могут отставать, потому что за них думает тренер. А любители начинают менять свою жизнь после того, как приняли решение завязать шнурки на кроссовках и делать это регулярно.

Поэтому в этой книге я не только буду давать ранхаки<sup>1</sup>. Но и буду стимулировать ваш мозг думать. Ну и стимулировать мозг ДЕЛАТЬ.

И тащить задницу что-то менять в жизни.

---

<sup>1</sup> От английского gunhack

# **Проведите полное обследование. Это не займет много времени**

Да, это тот самый совет, на который вы обращаете наименьшее внимание и который обязательно нужно выполнить. Удивительно, но человек, который способен пробежать марафон, тренироваться в различных условиях, щепетильно выбирать кроссовки и беговую майку не способен на такой простой и логичный шаг, как полностью обследовать свой организм. Он будет тщательно изучать состав продуктов, перед тем как что-то купить, но вот посоветоваться со спортивным врачом – это полностью игнорируется.

Этот самый бегун будет проходить технические осмотры своего автомобиля и сильно расстраиваться, если какая-то деталь вышла из строя. Но столкнется с самой черной депрессией, когда ему поставят неутешительный диагноз. Он прекратит общаться с родными, замкнется в себе, перестанет бегать, улыбаться и остаток в жизни проведет как в тумане. Или будет зависеть от таблеток и лекарств.

# 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.