

*Евгений Яремчук*

# **БЕГ** **для всех**

**ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**



**Доступная программа тренировок**



Евгений Яремчук

**Бег для всех. Доступная  
программа тренировок**

«Питер»

2015

**Яремчук Е.**

Бег для всех. Доступная программа тренировок / Е. Яремчук — «Питер», 2015

Бег – это жизнь! Подобная формула вполне оправданна, так как благодаря бегу человек может не только стать знаменитым спортсменом, но и излечить свой организм, продлить молодость, укрепить здоровье. Эта книга содержит множество полезных рекомендаций, она основана на передовых методиках и новейших медицинских и спортивных знаниях. Начать бегать – очень просто, вам не потребуется для этого особой экипировки или условий. Книга о беге поможет изменить вашу жизнь, закалить тело, укрепить дух, быть сильными и здоровыми. Дело за вами!

© Яремчук Е., 2015

© Питер, 2015

# Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Экипировка бегуна	8
Обувь для бега	8
Другие важные предметы экипировки	10
Оздоровительный бег	11
Естественный вид спорта	11
Начало занятий	11
Медицинский контроль	12
Выбор оптимального режима бега	13
Оптимальный объем занятий	14
Разминка	15
Отдых	15
Бег без напряжения	15
Техника бега	16
Планирование тренировок	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Евгений Яремчук**

## **Бег для всех. Доступная программа тренировок**

### **Введение**



Бег родился вместе с нами. Перемещаясь в поисках пищи, преследуя добычу на охоте, догоняя врага или спасаясь от него, человек бежал. В древних племенах издавна проводились различные обряды и состязания, включавшие бег, а сильнейшие бегуны пользовались всеобщим почетом и уважением. Позже скороходы стали своеобразной почтовой службой, поддерживавшей связь между отдаленными поселениями расширивших свои владения племен.

Гонцы устремлялись далеко за пределы своих территорий, в чужие края, в дороге им угрожали опасности: дикие звери и лихие люди. Но бесстрашие первых бегунов-почтарей преодолеvalo все преграды, и люди получали возможность общаться друг с другом на больших расстояниях: предупреждать об опасности, просить о помощи, давать советы и поздравлять с праздниками.

Бег всегда имел прикладное значение. Да и сегодня это не только вид спорта, но и средство, помогающее сохранить здоровье. Развлечение для детей, радость для болельщиков, счастье для спортсменов и тренеров, гордость для страны – и мощная индустрия, в которой задействованы производители спортивной обуви и одежды, медики, строители спортсооружений и многие другие.

Фантасты предупреждали о том, что станет с человеком, забывшим о беге и движении, о том, в какого монстра может превратиться такой человек. Но очень хорошо, что их фантазии пока не сбылись.

Напротив, современный человек – это человек бегущий. Подтянутый, крепкий, сильный.

Бегом на Земле занимается столько людей, что сосчитать их вряд ли возможно. Бегают дети, взрослые и старики. Бегут от инфаркта и инсульта, от дряхлости и болезней. Бегут ради удовольствия.

В современном мире оздоровительный и спортивный бег – это радость и сила, легкость и простота, достижения и слава. Бег – это жизнь.

# **Глава 1**

## **Бег для любителей**



## Экипировка бегуна

Экипировка бегуна, занимающегося оздоровительным бегом, очень проста: тренировочные брюки или шорты, футболка, носки и подходящие беговые туфли. В жаркий солнечный день можно надеть кепку и солнцезащитные очки. Если холодно, наденьте свитер, леггинсы (спортивные брюки), шапку и перчатки. Не помешает и легкая «дышащая» куртка-ветровка, особенно в прохладную ветреную погоду.

Самый важный элемент экипировки – это обувь.

## Обувь для бега



Обувь в беге имеет очень большое значение. Однако вот что писал Г. Пири, известный бегун XX века: «Совсем не случайно бегуны из развивающихся стран, которые в детстве бегали босиком, обладают самой хорошей техникой. Мы восхищаемся необыкновенно изящным стилем бега африканских спортсменов, как правило не задумываясь над тем, откуда берется эта грациозность и эффективность». Выходит, некоторым спортсменам обувь вообще не была нужна в определенный период жизни. Впрочем, такая практика канула в Лету безвозвратно и современные спортсмены уже не в состоянии обойтись без обуви.

Выбор подходящей обуви – задача нелегкая. Вал рекламы только путает покупателя, а вовсе не помогает. Между тем требования к хорошей спортивной обуви, в общем-то, просты: она должна отлично сидеть на ноге и соответствовать своему назначению (для начинающих, для марафонцев, для зимнего бега и т. д.).

### Что такое подходящая обувь

Существует много типов беговой обуви – от тренировочной (она обладает высоким уровнем амортизации и наиболее подходит для начала занятий бегом) до моделей, предназначенных для соревнований на асфальте (легких, но непригодных для длительных дистанций). Есть также специальные модели для кросса, для бега по горам или беговой дорожке, для марафона и т. д. Можно отыскать даже обувь для спортсменов с нестандартным подъемом стопы.

### **Основные требования к беговой обуви таковы.**

Каблук может быть большей или меньшей величины, или же обувь может быть практически без каблука (в зависимости от типа поверхности).

Передняя часть обуви должна быть очень гибкой, чтобы не затруднять сгибание стопы, но одновременно устойчивой.

Задняя часть должна смягчать отталкивание пятки от поверхности и в то же время быть твердой по бокам для предотвращения боковых смещений.

Подошва должна быть немного выше в задней части для уменьшения нагрузки на ахиллово сухожилие.

Материал верхней части должен иметь структуру, обеспечивающую хорошую вентиляцию.

### **Как купить обувь**

Покупая туфли для бега, не следует отталкиваться от марки производителя или внешнего вида модели. Надо иметь в виду следующее.

В магазине следует примерить туфли на носки, которые вы обычно используете во время тренировок.

Не стоит покупать для бега узкие туфли, полагая, что они разносятся. Если размер выбран верно, между кончиком большого пальца и носком туфли должно оставаться 1–1,5 см.

Пятка должна удобно располагаться в задней части туфли и не подниматься во время бега.

Подъем и язычок должны создавать ощущение комфорта и уверенно фиксировать стопу, не сжимая ее.

Обувь должна соответствовать вашему весу.

Новую обувь вначале опробуйте на тренировках на короткие дистанции. Не используйте обувь для забегов на длинные дистанции, пока не убедитесь, что она вам подходит (не натирает, не образуются волдыри).

Не всегда есть прямая связь между ценой и качеством обуви.

### **Как ухаживать за обувью**

Эксплуатация спортивной обуви и уход за ней имеют некоторые особенности.

Не используйте обувь, предназначенную для атлетизма, как повседневную.

После тренировки необходимо проветривать туфли на свежем воздухе, но не под прямыми лучами солнца.

В случае загрязнения высушите обувь и тщательно вычистите щеткой. Чем меньше вы будете ее мыть, тем лучше. Не сушите туфли на радиаторе.

### **Замена обуви**

При интенсивной эксплуатации у спортивной обуви не просто изнашиваются подошвы. Помимо видимого износа, деформируется ее структура и материалы теряют исходные свойства. Поэтому лучше не дожидаться, когда туфли износятся полностью. Их необходимо менять, как только они теряют первоначальный вид.

## **Другие важные предметы экипировки**

### **Выбор носков**

При выборе носков для бега наиболее важным фактором является материал. Не следует покупать носки из стопроцентного хлопка. Намокнув, он останется влажным. Поэтому, когда ваши ноги вспотеют или если вы наступите в лужу, влага не будет испаряться. Зимой ноги в хлопчатобумажных носках будут мерзнуть и казаться влажными. А летом из-за них на ногах могут образовываться волдыри.

Лучший вариант – смесовая ткань, где хлопок является одной из составляющих.

### **Ветровки**

Главное свойство ветровки для бега – быть «дышащей». В любой другой куртке спортсмен рискует либо переохладиться, либо перегреться. Не рекомендуется узкая, стесняющая движения одежда. При беге по шоссе не лишним, а обязательным элементом будет светоотражающая полоса.

## Оздоровительный бег



## Естественный вид спорта

Бег – это естественная физическая деятельность человека. Любой здоровый человек способен бежать, пусть даже очень медленно.

Для занятий вам потребуются не только тщательно подобранные спортивные туфли, но и большое желание привнести движение в свою жизнь. Чтобы побежать, нужно лишь одеться, обуться, открыть двери и выйти на улицу. Занятия бегом нормализуют давление, снижают риск нарушений работы сердца, помогают сбросить вес, противостоять стрессам и унынию, позволяют ощутить себя здоровым, сильным, молодым.

Бег уменьшает риск депрессии и повышает способность к творчеству. Многие начинают бегать, чтобы избавиться от нескольких лишних килограммов, но вскоре с приятным удивлением обнаруживают, что эта физическая активность дарит душевное спокойствие. Тот, кто занимается этим видом спорта, всегда в выигрыше. Не имеют значения ни результаты, ни сравнение с другими спортсменами. Каждый бегун намечает свой собственный темп. Он ни с кем не соревнуется – только с самим собой, со своей инертностью, ленью, нежеланием трудиться.

## Начало занятий

Многие люди не решаются начать занятия не потому, что не знают о пользе бега, а потому, что считают его утомительным и однообразным. Некоторые вообще относят спорт к «неинтеллектуальной», а значит, бесполезной для них деятельности. Это большая ошибка.

Для тех, кто постоянно переоценивает свою физическую выносливость, бег действительно может превратиться в настоящее мучение, особенно если занятия проводятся бессистемно и нерационально. Многим людям сам процесс бега приносит удовольствие – по окончании тренировки они чувствуют себя великолепно. Причина в том, что эндорфины, которые

вырабатываются в процессе двигательной активности, вызывают легкую эйфорию, подъем настроения. Другие же бегают, чтобы как можно быстрее снизить вес или улучшить физическую форму за несколько дней. Эти люди выполняют поставленную задачу, а не наслаждаются бегом, они расценивают тренировки как неприятную необходимость. Естественно, рано или поздно они от занятий отказываются. Такова плата за неправильный подход к тренировкам.

Для начинающих бегунов подходит **аэробный тип тренировок**. Другими словами, нужна продолжительная нагрузка низкой интенсивности. Благодаря ей выносливость развивается эффективнее, чем в процессе коротких, но интенсивных занятий. На практике работа аэробного типа означает бег с частотой сердечных сокращений, не превышающей 75 % от максимальной, то есть в темпе, который позволяет поддерживать разговор на бегу. Кроме того, длинная дорога в спокойном темпе дает возможность приятно провести время в одиночестве или в компании.

### **Важно**

Тренировка не может усложняться до тех пор, пока организм не адаптируется к новой нагрузке. Период адаптации может достигать шести месяцев; его продолжительность зависит от особенностей каждого конкретного человека: возраста, медицинской и спортивной истории и т. д.

Научитесь слушать собственное тело, чтобы определять темп, который окажется для вас комфортным. Только тогда тренировки не нанесут вреда и не будут вызывать чрезмерную усталость. Любое же насилие над собой лишь помешает вашему физическому развитию, а то и совсем оттолкнет вас от бега.

## **Медицинский контроль**

Перед началом занятий нужно пройти медицинский осмотр, в основном чтобы исключить риск невыявленной сердечной патологии, которая может обостриться при увеличении нагрузки сверх обычной. Тестирование проводят на циклической дорожке (ленте) или стационарном велосипеде. Оно позволяет оценить различные параметры сердечно-сосудистой системы: анаэробный порог, максимальную частоту сердечных сокращений, максимальное потребление кислорода и т. д.

Обследование помогает диагностировать возможные повреждения, которые в будущем могли бы стать проблемой. Люди, которые курят, болеют гипертонией или диабетом, имеют родственников в возрасте до 50 лет, страдающих сердечными расстройствами, особенно склонны к заболеваниям сердца.

Если патология выявлена, не отчаивайтесь: ходьба в умеренном темпе полезна для всех. Она может с успехом заменить бег тем, кому он противопоказан.



### **Важно**

Главная заповедь оздоровительного бега: бег и выхлопные газы автомобилей несовместимы! Эту простую истину надо усвоить раз и навсегда. Никакого здоровья у тех, кто бежит, дыша загазованным городским воздухом, или тренируется на оживленном шоссе, не может быть.

Выбирайте лес, парк, стадион вдали от дорог, набережную реки (без машин), уезжайте для занятий бегом из города. Берегите свои легкие!

Здоровье у вас одно, и бег среди машин его не поправит, а только усугубит болезни и принесет с собой новые.

Если у вас диагностировано плоскостопие, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Даже специальная обувь, вкладки, стельки могут не дать вам заниматься с полной нагрузкой – ее надо будет сокращать.

## Выбор оптимального режима бега



Интенсивность нагрузки зависит от скорости бега и определяется по ЧСС или в процентах от максимального потребления кислорода (МПК).

В зависимости от характера энергообеспечения все циклические упражнения делятся на четыре зоны тренировочного режима. Рассмотрим эти режимы.

**Анаэробный режим.** Скорость бега – выше критической, содержание молочной кислоты (лактата) в крови достигает 15–25 ммоль/л. В оздоровительной тренировке не используется.

**Смешанный аэробно-анаэробный режим.** Скорость – между уровнями ПАНО (порог анаэробного обмена) и МПК, содержание лактата в крови – 5–15 ммоль/л. Периодически может использоваться опытными бегунами для развития специальной (скоростной) выносливости при подготовке к соревнованиям.

**Аэробный режим.** Скорость – между аэробным порогом и уровнем ПАНО, содержание лактата в крови – 2–4 ммоль/л. Используется для развития и поддержания общей выносливости.

**Восстановительный режим.** Скорость – ниже аэробного порога, содержание лактата в крови – меньше 2 ммоль/л (аэробный порог). Используется как метод реабилитации после перенесенных заболеваний.

Важная характеристика нагрузок – степень активизации анаэробного обмена при напряженной физической работе.

Показателем превышения анаэробного порога является концентрация в крови лактатов (солей молочной кислоты) – одного из конечных продуктов гликолиза (анаэробного расщепления углеводов). Уровнем ПАНО принято считать концентрацию лактата, равную 4 ммоль/л.

Режим бега со скоростью ниже анаэробного порога получил название аэробного. Это основной режим для занятий оздоровительным бегом. Он способствует созданию необходимой функциональной базы подготовленности. Нижней границей данного режима выбран уровень концентрации лактата 2 ммоль/л.

Режимы бега со скоростью ниже аэробного порога получили название восстановительных или компенсаторных. Они также очень важны для оздоровительного бега.

Как определить эффективные режимы бега? Опыт подготовки бегунов-любителей показывает, что наиболее подходящим критерием служит ЧСС (частота сердечных сокращений), вычисляемая по формуле:

$$\text{ЧСС} = 180 - A,$$

где  $A$  – возраст в годах.

При такой ЧСС работа проходит в аэробной зоне – между анаэробным и аэробным порогом.

Можно также ориентироваться на **ритм дыхания**. Если бегуну при движении достаточно на четыре шага делать вдох и еще на четыре шага – выдох (при условии дыхания носом и ртом одновременно), то концентрация лактата в крови не превышает 3 ммоль/л. Если бегун перешел на ритм «три шага – вдох, три шага – выдох», то он достиг порога анаэробного обмена (4 ммоль/л) или уже преодолел его.

## Оптимальный объем занятий

Чтобы аэробная нагрузка оказывала полезное воздействие, она должна длиться не менее **20–25 минут**. Вовсе не обязательно за треть часа выжимать из себя все, на что вы способны. Нужно создать такие условия, при которых организм переходит на энергоснабжение за счет подкожного жира. Это значит, что во время нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) должна укладываться в так называемую целевую зону. Ее границы легко вычислить по следующей формуле:

**от 220 отнимите свой возраст, умножьте сначала на 0,6 (получите нижний предел), а потом – на 0,8 (верхний предел).**

Скажем, если вам 40 лет, то вашей целевой зоной станет частота пульса в пределах 108–144 удара в минуту ( $220 - 40 = 180$ ;  $180 \times 0,6 = 108$ ;  $180 \times 0,8 = 144$ ). Именно тогда аэробная нагрузка будет для вас полезной.

**Где прощупывается пульс и как его сосчитать?** Нашупав на внутренней стороне руки артерию, прижмите ее к подлежащей кости вторым, третьим и четвертым пальцами так, чтобы ощутить пульсовую волну. Засекая время по секундомеру, сосчитайте количество ударов за одну минуту.

Итак, если во время тренировки ваш пульс держится на нижней границе целевой зоны, это нагрузка низкой интенсивности, если на верхней – предельная для вас.

Чудесное свойство аэробных упражнений заключается в том, что они полезны в пределах всей целевой зоны. Поэтому даже ЧСС на уровне нижней границы обеспечит вам ту самую оптимальную нагрузку, которая по плечу практически любому человеку.

Очень легкий способ проверить, не слишком ли вы напрягаетесь во время пробежки, – речевой тест. На ходу напевайте что-нибудь или читайте стихи. Как только появятся трудности со слитным произношением (оно станет прерывистым), сбавьте темп бега. Пульс и дыхание автоматически перейдут на уровень, отражающий более низкую интенсивность нагрузки.

## **Разминка**

По мере возрастания нагрузок бегун теряет гибкость, его мышцы (прежде всего задняя часть ноги) становятся более напряженными и склонными к повреждениям. Чтобы их предотвратить, следует выполнять растяжку до и после пробежки. Растяжка необходима всем: и новичкам, и опытным бегунам.

## **Отдых**

Многие бегуны отказываются от отдыха, потому что после дня без тренировки их охватывает неприятное ощущение вялости и потери формы. На самом деле день отдыха – лучший способ закрепить результаты тренировок. Даже если бег вам нравится, мало того – превращается в важную часть жизни, не следует выходить на пробежку ежедневно. Рекомендуется отдыхать по крайней мере раз в неделю.

Если несмотря ни на что вы не склонны оставаться дома в течение всего дня, займитесь выполнением мягких упражнений или видом спорта, который не перегружает мышцы, более всего задействованные во время бега. В этом случае плавание – оптимальный выбор. Не забывайте также о бане, парилке и массаже: ничто не восстанавливает силы лучше, чем они.

## **Бег без напряжения**

Чтобы достичь хорошей техники бега и комфортного состояния мышц, нужно бежать расслабленно. Расслабление и координация движений важны так же, как сила, или даже больше. Если думать исключительно о силе, о преодолении – мышцы напрягаются и отвердевают, эффективность занятий становится намного меньше, чем ожидалось, повышается вероятность перегрузок и травм. Наоборот, человек, который бежит расслабленно, не только оставляет в стороне физическое и душевное напряжение, но и в конечном счете эффективнее тренируется.

Расслабление благотворно влияет на бегуна по следующим причинам.

Расслабленное тело выносливее, чем напряженное. Это очень важно для человека, который мечтает бегать на длинные дистанции. В расслабленных мышцах улучшается циркуляция крови.

Бег без напряжения требует определенной концентрации. Это особенно важно, когда начинает сказываться усталость. На последних минутах тренировки, когда замедляется темп, нужно уметь идти на компромисс с собой. Логично, что тренировка должна заканчиваться усталостью, но не надо доводить себя до изнеможения, иначе пропадет желание выходить на пробежку в следующий раз. Помните также, что любая перетренировка вызывает болезненное состояние организма, сопровождающееся не только мышечными болями, но и повышением температуры, ознобом, необходимостью пропускать занятия уже «по болезни».

Важно думать о том, что вы сможете сделать завтра, и заранее решать, где и когда проводить следующую тренировку. Простое планирование «от самочувствия» поможет вам избежать неприятностей, связанных с занятиями бегом.

## Техника бега

Как не существует двух одинаковых атлетов, так не существует и совершенной техники бега. Лучшее, что может сделать начинающий, – это спокойно бежать, не задумываясь на первых порах о технике. Когда вы бежите в расслабленном состоянии, наслаждаясь, клубок мыслей, занимающих вас, распутывается, спонтанно возникают самые разные идеи, которые иногда принимают вид, в корне отличный от первоначального, и вырисовывается реальная картина ваших размышлений и переживаний. Все это позволяет лучше узнать себя. Здесь бег выступает как успокаивающее и в некоторой степени психотерапевтическое средство.

Впрочем, иногда при беге не возникает никаких мыслей. Возможно, потому, что именно это больше всего необходимо бегуну в данный момент: он наслаждается исключительно выполняемой деятельностью, не думая ни о чем другом – и меньше всего о том, как надо правильно бежать.

Значит, мы не должны беспокоиться о технике бега? И да и нет. С одной стороны, абсурдно имитировать движения высококвалифицированных спортсменов. С другой – интересно знать, как нужно бежать и какие ошибки являются наиболее частыми. Эти знания позволят вам если не выиграть в соревнованиях, то по крайней мере двигаться эффективно.

### Положение стоп

Кончики стоп должны находиться на одной линии с направлением движения. Иными словами, когда бегун движется вперед, кончики пальцев следует ориентировать в том же направлении. Таким образом, соединенные воображаемой линией точки соприкосновения носков туфель с поверхностью в фазе отталкивания стопы должны давать ровную линию, а не зигзаг.

Тот факт, что спринтеры не упираются пяткой в землю, не означает, что человек, который бежит со скоростью 5,2 км/ч (то, что именуется бегом трусцой), также не должен делать это. При беге на носках соприкосновение стопы с поверхностью более жесткое, что негативно отражается на суставах стопы и колена и таит в себе риск перегрузки икроножной (двуглавой) мышцы. При естественном способе бега присутствуют фаза взаимодействия пятки с поверхностью и фаза отталкивания носком.



### Важно

Недопустимо опираться всем весом тела только на пятку: это пагубно скажется на костном аппарате стопы и голени, на суставах и мышцах ног.

### Движение бедра

Цель всех движений – проталкивание тела вперед. При этом колебания его центра тяжести (линия перемещения бедра поднимается и опускается при каждом беговом шаге) вызывают потерю энергии. Этот недочет часто встречается у атлетов, бегающих по асфальту, которые начали заниматься в зрелом возрасте: не владея основами атлетической техники бега по беговой дорожке, они поднимают бедро недостаточно высоко. Из-за нехватки гибкости и силы это приводит к неполному движению ногой при отталкивании (нога в фазе отталкивания не выпрямляется полностью).

В норме нога должна не только полностью выпрямляться, но и испытывать кратковременную потерю нагрузки, то есть отдыхать доли секунды.

### Корпус и голова

Корпус должен занимать центральное положение, чтобы не затруднялось дыхание. Бегун не должен как наклонять туловище вперед, так и выпячивать грудь. Голова должна оставаться неподвижной по отношению к туловищу.

### **Движения рук**

Руки должны двигаться вперед-назад. Типичный недостаток новичка – привычка держать их слишком высоко и зачастую впереди тела, что вызывает напряжение и неправильное положение плеч. Сустав локтя не должен быть скованным, но должен поддерживать определенный угол.

Правильное положение рук экономит энергию, отдаляет наступление усталости, снижает нагрузку, обеспечивает комфортный бег.

### **Дыхание**

Излишний контроль дыхания (произвольное повышение частоты, вдох-выдох на счет) очень влияет на эффективность и комфортность бега. Таким путем не удастся ни увеличить поступление кислорода в мышцы, ни повысить работоспособность. Максимум, чего можно добиться, – это чувство легкого головокружения.

Дыхание – рефлекторный акт, поскольку напрямую зависит от сигналов, поступающих из мозга. Каждый человек должен дышать в ритме, наиболее близком к естественному, что в среднем составляет **20 циклов в минуту** при выполнении аэробной нагрузки. На практике показателем правильной частоты дыхания является способность бегуна говорить без одышки. В любом случае не следует ускорять дыхание или подгонять под счет.

## **Планирование тренировок**

Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо планировать их в соответствии с определенными целями. Но какими бы ни были эти цели, начинать надо с планирования тренировок на следующий цикл (месяц, год). Общая схема, предлагаемая ниже, позволяет составить достаточно гибкий план, который можно легко адаптировать к повседневной жизни.

1. Разделите год на два больших цикла из шести месяцев.

2. Разделите каждый из этих циклов на два десятинедельных периода индивидуальной подготовки: первый посвящается основной (базовой) тренировке, которая заключается в накоплении километров пробега в низком темпе, а второй – более специализированной тренировке.

3. Составьте план на второй десятинедельный период (специализированная тренировка): решите, какие дни недели наиболее подходят для забегов на длинные дистанции, работы над скоростью и т. д., а какие – для отдыха. Рекомендуется также разделить этот период на двухнедельные циклы, чтобы планирование было более точным.

### **Тренировка для начинающих бегунов (первый семестр)**

Как уже говорилось, чтобы обрести форму, нужно развивать прежде всего аэробные способности. Это достигается тренировками низкой интенсивности. Даже если прежде вы занимались какими-либо видами спорта, следует иметь в виду, что бег требует некоторых специальных движений и дает отнюдь не малую нагрузку, а значит, вам понадобится период адаптации.

Вначале достаточно выходить на пробежку пару раз в неделю. Если вы располагаете достаточным количеством времени, посвятите еще два дня упражнениям, которые укрепят мышцы, непосредственно не задействованные при беге (хотя новичок, который хочет обрести форму, должен выполнять упражнения три или четыре раза в неделю).

Верно, что великие бегуны на длинные дистанции не обязательно обладают хорошо развитой мускулатурой верхней части корпуса. Однако новички должны и ей уделять внимание.

Цели человека, который посвящает себя профессиональному бегу, не имеют ничего общего с целями тех, кто желает улучшить свое физическое состояние или бежит просто ради удовольствия. Поэтому гребля, плавание, лыжные гонки на длинные дистанции, аэробика, велосипедный спорт, общеукрепляющая гимнастика или программы общефизической подготовки представляют собой отличное дополнение для бегуна-любителя. Все эти виды двигательной активности не помогут бежать быстрее – они направлены на то, чтобы польза от физических упражнений была ощутимее. Положительным результатом разнообразных тренировок является снижение риска получить травму. А его недооценивать нельзя, особенно с определенного возраста. Если 20-летний может позволить себе потерять несколько месяцев тренировок из-за травмы и заново начать подготовительные занятия, то подобная ситуация в 50 лет может до такой степени разочаровать бегуна, что он оставит занятия.

### **Тренировка для начинающих бегунов (второй семестр)**

Через полгода от 3–4 занятий физическими упражнениями в неделю можно перейти к 5–6, если не наблюдается очевидных признаков усталости. Во втором семестре продолжается работа, начатая в предыдущем. Практически вы переходите в группу атлетов, которые привыкли еженедельно пробегать как минимум 25 км. Сердечно-сосудистая система уже прошла необходимую подготовку и позволяет выдерживать более тяжелую тренировку, включающую интенсивные упражнения.

На данном этапе длительный забег комбинируется с другими тренировками, более короткими и интенсивными. Нагрузка направлена на повышение мышечной силы и скорости, хотя пока не рекомендуется выполнять более одной серии интенсивных упражнений в течение недели. К тому же и бегуну-новичку, и атлету, который имеет некоторую подготовку, желательно уделять внимание другим видам двигательной активности, помимо бега и упражнений на поддержание мышечного тонуса. Учитывая, что речь идет о людях, которые уже обрели минимальную спортивную форму, можно посоветовать им дополнительно заняться бегом на лыжах на длинные дистанции или ездой на велосипеде.

Способ увеличения километража заключается в проведении более длительных тренировок в течение выходных дней. Кроме того, нужно стараться делать пробежки привлекательными для себя. Тело будет лучше реагировать на нагрузки, если тренировки проходят в благоприятной обстановке. Красота природы, чистый воздух, хороший психологический настрой делают нас более приспособленными к нагрузкам. Благодаря медленному бегу трясцой развивается выносливость, открывается способность преодолевать дистанции, о которых вначале вы не могли даже мечтать (10, 12 км и т. д.). Это не значит, что тренировкам не должно предшествовать медленное и постепенное разогревание мышц: для данной задачи нужно использовать быструю ходьбу, которая сменяется бегом трясцой.

## **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.