

СВЕТЛАНА
СИРОТА

@SVETIK_RUN

ТРЕНЕР,
УЛЬТРАМАРАФОНЕЦ



БЕ ГИ К СЕБЕ

Как начать бегать и получать
удовольствие

Испытай тело. Движение в правильном направлении

Светлана Сирота

**БЕГИ к себе. Как начать бегать
и получать удовольствие**

«ЭКСМО»

2023

Сирота С.

БЕГИ к себе. Как начать бегать и получать удовольствие /
С. Сирота — «Эксмо», 2023 — (Испытай тело. Движение в
правильном направлении)

ISBN 978-5-04-185269-6

Бег может подарить вам новых друзей, помочь похудеть, заменить поход к психологу, принести медаль или просто поднять настроение и улучшить самочувствие. Автор этой книги Светлана Сирота – прекрасное тому подтверждение. Она вышла на первую пробежку только в 26 лет, а сейчас бегают ультрамарафоны, является тренером и мотивирует сотни людей менять свой образ жизни. Ее книга адресована начинающим, тем, кто бросал бег, и просто любителям, желающим повысить свой уровень знаний. Внутри вы найдете советы, как начать и не бросить, лайфхаки, которые сделают тренировки более эффективными и повысят результаты, и заразитесь неугомонной энергией «беганутого» человека.

ISBN 978-5-04-185269-6

© Сирота С., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Введение	6
Глава 1. Бег, меняющий жизнь	9
1.1. Сменила барную стойку на беговую дорожку	10
1.2. Влияние бега на организм человека	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Светлана Сирота

БЕГИ к себе. Как начать бегать и получать удовольствие

* * *

Книга посвящается моей любимой маме Людмиле, которая всегда в меня верила и поддерживала все мои начинания. К сожалению, она не дожидается выхода этой книги, но уверена, она бы очень гордилась мной.

Введение

В тот день без всяких на то причин я решил немного пробежаться. Я бежал, пока не кончилась дорога, а потом подумал: не пересечь ли город, округ, а затем и весь штат? <...> Чтобы идти вперед, надо оставить прошлое позади. Наверно, поэтому я и бежал.
из фильма «Форрест Гамп»

Наша жизнь чаще всего сводится к немногочисленным ярким моментам, когда мы принимаем решения, меняющие ее. Вы можете быть на верном пути и подавать отличный пример сотням других людей. Но вы никогда не заставите другого тоже встать на этот путь... пока человек сам этого не захочет.

Однажды я приняла решение выйти на первую пробежку, и благодаря этому моя жизнь кардинально изменилась. В этой книге я поделюсь личным опытом и историями своих учеников о том, как бег помог изменить жизнь каждого из нас.

Для кого эта книга? Прежде чем приступить к написанию, я задумалась над тем, кому могу помочь и кто моя аудитория. И вот что поняла.

Книга подойдет тем, кто только планирует начать. Прочитав ее, вы узнаете, как начать бегать, не травмировать себя в начале пути, научиться получать удовольствие от тренировок и не бросить это увлечение на полпути.

Если вы уже какое-то время занимаетесь бегом и даже участвуете в соревнованиях, то вы тоже сможете почерпнуть полезную информацию и найти интересные беговые лайфхаки, которые помогут сделать тренировки более эффективными и улучшить ваши результаты.

Также книга будет полезна тем, у кого был большой перерыв из-за травмы, рождения ребенка либо других обстоятельств и кто хочет снова встроить беговые тренировки в повседневную жизнь.

Если вы хотите изменить привычный образ жизни, сделать регулярные занятия спортом привычкой, найти новое окружение и испытать себя на соревнованиях, то эта книга тоже для вас.

Или же вы стремитесь скорректировать вес и подтянуть фигуру? В этой книге вы найдете практические советы о том, как этого достичь, и поймете, каким образом бег помогает в решении ваших проблем.

И, конечно, книга поможет тем, кому нужна внешняя мотивация, чтобы стать лучше.

В общем, книга подойдет всем, кто заботится о своем здоровье и хочет погрузиться в удивительный мир спорта и беговых приключений.

Хочу сразу предупредить: в этой книге вы не найдете готовых тренировочных планов и программ подготовки к бегу на разные дистанции, поскольку считаю, что план подготовки должен быть составлен для каждого спортсмена индивидуально и соответствовать его возможностям и способностям. Я против шаблонных планов, которые можно легко скачать из интернета. Не существует универсальных тренировочных программ, которые идеально подходят всем бегунам; все мы разные, и к каждому нужен индивидуальный подход. Ведь то, что хорошо работает у одного человека, может абсолютно не подходить другому.

Прежде чем составить план тренировок для нового ученика, я прошу его заполнить подробную анкету, где уточняю его состояние здоровья, прошлый спортивный опыт, возможности для тренировок и цели на нашу совместную работу. Далее провожу видеоконсультацию, чтобы поближе познакомиться и узнать о его спортивных стремлениях и желаниях. Только после сбора и анализа этой информации я выстраиваю план тренировок согласно конкретной цели ученика.

Часто ко мне приходят люди с амбициозными желаниями, но, к сожалению, такие ученики не до конца осознают, сколько сил и времени необходимо для их осуществления. Приведу пример: осенью ко мне пришла ученица с просьбой за три месяца подготовить ее к горному ультрамарафону на 65 км. Я провела анкетирование и на консультации объяснила, что с ее спортивной подготовкой такая цель – безумие, которое может причинить серьезный вред здоровью. Нет, я не против ультрамарафона, но подготовка к такой серьезной дистанции требует хорошей спортивной базы, тяжелых тренировок и больших временных затрат. Как оказалось, база была очень слабая: всего 20–30 км в неделю. Три месяца на подготовку к преодолению 65 км по горам с набором высоты около 4000 метров – крайне мало, да и времени на тренировки у девушки было не особо много. Тогда я предложила ей зарегистрироваться на дистанцию поменьше – 35 км, и мы начали совместную подготовку. Поскольку она не могла выделять много времени на тренировки, я сделала акцент на силовые тренировки и 3–4 раза в неделю она выполняла беговые. За три месяца мы поработали над общей выносливостью и укрепили мышцы и связки стопы. Как же я была счастлива, когда в день забега получила радостное сообщение от нее: «Света, благодарю за подготовку! Пробежала в удовольствие и даже не устала. Хорошо, что я не взяла 65 км тогда!» Именно в такие моменты присутствие наставника или тренера имеет огромное значение.

Конечно, многие из нас хотят все и сразу, но так не бывает. Подготовка к каждой дистанции требует много времени и тренировок. Поэтому опытный тренер, прежде чем приступить к работе с новым учеником, должен адекватно оценить его цель и возможности. И если окажется, что они не совпадают, тренер должен притормозить человека и помочь скорректировать его программу, тем самым оберегая от ошибок и травм. Во время своей спортивной карьеры я совершила много ошибок и очень жалею, что рядом не было человека, который мог бы меня вовремя притормозить.

Хочу рассказать, что ожидает вас в главах моей книги. Она рассказывает не только о том, как улучшить свои беговые показатели, но и как развить качества, которые можно применять в других сферах жизни. Ведь когда мы осознанно меняем что-то одно, то другие аспекты тоже начинают подтягиваться. Так произошло и у меня.

В первой главе расскажу о том, как с помощью бега можно изменить не только тело, но и мышление, окружение, образ жизни и даже профессию. Начав бегать и с головой погрузившись в свое увлечение, я стала более дисциплинированной, ответственной, уверенной в себе, уволилась с нелюбимой работы и освоила новую профессию. Также вы узнаете о положительном влиянии беговых тренировок на различные системы нашего организма и о том, сколько времени нужно на подготовку к забегу на разные дистанции. Отдельно затронем тему гормонов. Подробно расскажу про «эйфорию бегуна» и о том, почему бег вызывает зависимость, поговорим о противопоказаниях к бегу и о болезнях, с которыми помогают справиться регулярные тренировки.

Во второй главе поговорим о том, как начать бегать с нуля, какие ошибки чаще всего совершают новички и как их избежать, какие виды тренировок бывают и на что они направлены. Помимо теории, я поделюсь с вами примерами из жизни. Всегда лучше учиться на ошибках других и использовать их опыт, чем самому набивать шишки.

В третьей главе я раскрою самую неприятную тему – спортивные травмы. Их могут получить как любители, так и профессионалы, от них не застрахован никто. Поговорим об основных травмах бегуна и факторах их появления. Также дам рекомендации по профилактике травм и советы, как быстрее восстановиться, если все же травму получили.

Глава четыре посвящена забегам, подготовке к ним и возможностям изменить мир к лучшему с помощью бега. Бег – это способ познать не только себя, но и то, что нас окружает. Подготовка и участие в соревнованиях имеет свои нюансы и правила, соблюдая которые можно не только улучшать результаты, но и исследовать мир.

В главе пять поделюсь своим опытом подготовки к марафону и ультрамарафону, расскажу о специфике подготовки к дистанциям и о факторах, которые влияют на успех в беге.

Благодаря этой книге вы:

• узнаете о благоприятном влиянии бега на организм на физическом и психологическом уровнях,

- получите проверенные советы, как начать бегать и не бросить,
- поймете, как надо тренироваться, чтобы избежать травм,
- сформируете привычку бегать,
- поднимете себя с дивана и начнете менять свою жизнь,
- выберете забег и подготовитесь к нему.

Желаю вам приятного прочтения и успешного применения на практике полученных знаний

Глава 1. Бег, меняющий жизнь

Я верил в занятие бегом! Я верю, что если люди каждое утро будут выходить на пробежку и пробегать несколько миль, то мир станет чуточку лучше...

Фил Нйт

В начале книги расскажу о положительном влиянии бега на абсолютно разные сферы: не только тело, но и мышление, окружение, образ жизни и даже профессиональную деятельность. На своем примере и историях своих учеников я покажу, как он меняет жизни людей. Надеюсь, что после прочтения этой главы вы точно захотите погрузиться в удивительный мир бега.

1.1. Сменила барную стойку на беговую дорожку

Друзья, пришло время познакомиться немного поближе. Меня зовут Светлана Сирота, и за семь лет я прошла путь от клубной тусовщицы до ультрамарафонца и тренера по бегу. Но обо всем по порядку.

Все детство я была довольно слабым ребенком, постоянно болела, падала и набивала синяки. В младших классах занималась в секции баскетбола, но не особо подходила по росту и, как-то раз вывихнув плечо во время неудачного падения, решила, что этот жесткий вид спорта не для меня. На этом моя спортивная карьера окончилась, даже не успев начаться. Из-за частых болезней у меня практически всегда было освобождение от физкультуры. Так что я была не очень спортивным ребенком. Тогда никто бы не подумал, что в 30 лет я пробегу 105 км по бездорожью.

В 16 лет я уехала из родного маленького Азова в Москву в поисках приключений и широты возможностей, поступила в университет на инженера-связиста. В студенческие годы со спортом тоже не сложилось. Преподаватель нам сразу сказал, что можно не ходить на занятия, но тогда надо помочь обновить инвентарь. В начале каждого семестра я покупала мячи, ракетки и другие необходимые предметы и со спокойной совестью занималась своими делами, в то время как мои спортивные одноклассники бегали кроссы в ближайшем сквере.

После окончания университета у меня было несколько попыток приобщиться к активному образу жизни. Думаю, многим знакома такая история: несколько раз покупаешь абонемент в фитнес-зал, но после пары тренировок забрасываешь. Таким образом, до 26 лет я практически не занималась спортом. Не было особой мотивации, и ценности для себя я тоже не видела.

Возможно, отсутствие спорта я оправдывала насыщенной жизнью. Получив диплом магистра в МТУСИ, я решила получить второе высшее образование в Высшей школе экономики, параллельно работала в двух местах (надо же было оплачивать дорогое обучение в престижном ВУЗе). А свободное от учебы и работы время «прожигала» в ночных клубах. Столичная жизнь полна соблазнов, а мне, как провинциальной девушке, хотелось попробовать многое.

В то время в моей жизни было много стресса, и я снимала его с помощью танцев, алкоголя и антидепрессантов. Иногда вечеринки затягивались до утра, и мне приходилось сразу ехать на работу. А после работы – на учебу, которая обычно заканчивалась в десять вечера. Но даже после такого насыщенного дня я иногда находила силы сходить в бар. Наверное, именно тогда у меня начала развиваться выносливость, которая помогает мне сейчас бегать ультрамарафоны. Такой график мог продолжаться несколько дней и даже недель подряд. Я просто пыталась убежать от себя, при этом использовала не самые здоровые способы ухода от реальности. Постоянный недосып, частое употребление алкоголя и курение кальяна, постоянный стресс на работе, учебе и в личной жизни – это точно не походило на жизнь моей мечты.

В тот период у меня была традиция: несколько раз в неделю, после клубной тусовки, я ездила пить кофе на смотровую площадку на Воробьевых горах. Мне очень нравилось наблюдать за тем, как просыпается мегаполис, в эти моменты я оставалась наедине со своими мыслями и мечтала о лучшей жизни. И вот в одно апрельское воскресное утро я по традиции поехала на смотровую. Обычно смотровая на Воробьевых – это довольно романтическое место, даже с самого утра там можно встретить целующихся влюбленных. Но не они привлекли мое внимание в тот день.

Слегка пошатываясь на каблуках, я вышла из такси, держа в руках горячий американо. В этот момент мимо пробежал симпатичный парень в коротких шортах и яркой ветровке. Он улыбнулся и пожелал доброго утра. От неожиданности я пролила кофе на платье и подумала: «Что за идиот! Бегать в 6 утра, когда все нормальные люди только возвращаются домой или

спят в кровати». Уже точно и не вспомню, что вызвало больше эмоций: пролитый кофе или радостная улыбка бегуна. Тогда я искренне не понимала, чему можно радоваться во время пробежки в 6 утра! А ведь это была судьбоносная встреча.

Вернувшись домой и немного поспав, я подумала, что в жизни надо что-то менять. И первая мысль, пришедшая в голову: «А не пойти ли мне на пробежку?» Нашла старенькие кроссовки, единственные спортивные штаны и какую-то кофту. Это сейчас спортивная одежда составляет 70 % моего гардероба, но тогда ее остро недоставало, а в шкафу находились в основном платья и туфли на шпильках.

Настроена я была решительно! Естественно, тогда я ничего не знала про технику бега, разминку, пульс и каденс, и бежала так, словно убегала от кого-то, возможно, от собственных внутренних демонов. Примерно через 800 метров пришлось остановиться от боли в боку и чувства тошноты, и ближайшая клумба пришлась как раз кстати. Домой я вернулась шагом с мыслями, что бег – это не мое.

Но улыбка того парня все не выходила у меня из головы: неужели можно бегать и получать от этого удовольствие? Через пару дней я решила попытаться вновь – начала бежать намного спокойнее и даже получила прилив энергии в конце. Так постепенно я стала тренироваться 2–3 раза в неделю. **Тогда у меня не было цели и плана тренировок, я просто выходила на улицу, чтобы бежать.** Во время бега я погружалась в себя и словно уходила от реальности, убегала от проблем, перезагружалась и с новыми силами возвращалась обратно, чтобы наладить свою жизнь. Просто удивительно, какое положительное влияние стали оказывать на нее такие пробежки.

Когда я начала рассказывать в социальных сетях о своем новом увлечении, мое окружение разделилось на два лагеря: одни с восхищением говорили, что я умница, а другие считали, что занятие бегом – это полная ерунда и пустая трата времени. Среди моих знакомых оказалась девушка, который рассказала мне о существовании массовых забегов, где люди выбирают дистанцию по силам, бегут на время и в конце получают медаль. Тогда я загорелась идеей принять участие в таком мероприятии. Поскольку на тот момент тренировалась я совсем мало, то зарегистрировалась на самую короткую дистанцию – 4,2 км.

В конце мая 2016 я пробежала свой первый официальный забег – «Бегущие сердца». Мероприятие было благотворительным, поэтому организаторы, чтобы собрать побольше средств, привлекли множество спонсоров и провели концерт, где выступали Дима Билан и группа «Звери». Масштаб мероприятия, мои эмоции и медаль на финише стали отправной точкой моего бегового пути! Думаю, именно в этот день я впервые испытала столь теплые и радостные чувства к бегу, которые с годами только усилились. Мне так понравились новые ощущения и атмосфера, что я решила поставить себе беговую цель: подготовиться и пробежать 10 км.

Цель-то я поставила, но как прийти к ней, понятия не имела. На тот момент я считала, что 10 км – это нереально много! Это сейчас я с легкостью пробегаю такую дистанцию на тренировках, но в 2016 году совершить подобное было за гранью фантастики. Мне кажется, многие читатели поймут мои эмоции: когда очень страшно, но в то же время безумно интересно.

В процессе подготовки к забегу выявились трудности. Во-первых, я поняла, что бег очень плохо сочетается с тусовками и алкоголем. Мне было сложно отказаться от привычек, которые формировались годами, поэтому первое время я пыталась совмещать. И так постепенно начался мой путь к здоровой и осознанной жизни. Во-вторых, на тот момент мое окружение состояло из тусовщиков, которые совсем не поддерживали, а, наоборот, критиковали увлечение бегом. Поэтому периодически я поддавалась их влиянию и могла на несколько недель забыть про тренировки. В-третьих, у меня не было тренера и плана тренировок, и вся моя подготовка сводилась к 2–3 пробежкам в неделю. Я не выполняла никаких силовых тренировок, упражнений на укрепление связок и на растяжку. Естественно, стали появляться травмы,

а недовольство собой росло. В-четвертых, еще не сформировалась новая привычка – бегать. В тот период я не уделяла должного внимания занятию спортом, поэтому не тратила время на решение этих проблем.

Я помню текст на баннере Московского марафона 2016 года: «Твое решение сегодня изменит твою жизнь. 25 сентября». Именно в этот день должен был пройти самый массовый забег в стране, где я планировала пробежать свои первые 10 км. Плакаты с рекламой забега висели тогда по всему городу и были призваны привлечь как можно больше людей принять участие в самом престижном старте страны. Я до сих пор храню у себя в телефоне фото с этим баннером как напоминание о том, что все преодолимо, когда у тебя есть цель!

25 сентября 2016 я пробежала свои первые в жизни 10 км на забеге-спутнике в рамках Московского марафона. Тогда я не выбежала десятку из часа, но на финише получила заветную медаль и была настолько счастлива, что даже расплакалась! Я впервые приняла участие в таком масштабном событии и преодолела дистанцию, которая казалась мне тогда запредельной. На забеге мне было тяжело: я сильно волновалась, неправильно дышала, оделась слишком тепло и вымоталась, потянула связки на ноге, но в конце все равно испытала эйфорию.

Стоя на финише и сжимая свою медаль, я наблюдала, как финишируют марафонцы. Тогда они казались мне *сверхлюдьми*! Именно в тот самый момент я приняла решение через год тоже преодолеть дистанцию в 42,2 км, и это решение действительно изменило мою жизнь. О подготовке к первому марафону я расскажу подробнее в пятой главе.

После этого соревнования понеслось... Первая половинка, первый марафон, а потом уже и ультра. Я хотела больше узнать о способностях своего организма, поэтому увеличивала дистанции и расширяла границы. Наконец я стала бежать к себе, а не от себя, как было большую часть моей жизни.

Оглядываясь назад, четко вижу, как простое желание испытать себя в беге на длинные дистанции повлекло за собой кардинальные изменения в моей жизни. Я изменила круг общения, и на смену бесшабашным тусовщикам пришли отважные спортсмены. Практически 70 % моего окружения отсеялось, остались только самые надежные друзья, которые вначале со скептицизмом относились к моему новому увлечению, но все равно поддерживали. Забегая вперед, признаюсь, что сейчас я перетянула большую часть этих друзей и знакомых на «спортивную» сторону. У меня сильно изменились предпочтения в еде, я перестала есть вредную пищу, прошла курсы по нутрициологии и сейчас консультирую своих учеников по вопросам сбалансированного питания. Путешествия приобрели больший смысл, и теперь я планирую свой отпуск под определенные соревнования и выездные кэмпы с учениками. Но самое важное достижение за это время – освоение новой профессии и обретение предназначения в жизни: сейчас я помогаю людям не только бегать безопасно и в удовольствие, но и менять жизнь к лучшему. Как раз такими советами я буду делиться с вами на страницах книги.

Я знаю достаточное количество историй, когда люди, оказавшись в новом сообществе, сумели справиться с возникшими трудностями – нашли новую работу, избавились от вредных привычек, завели друзей и создали семью. Далеко ходить не надо, яркий пример – моя собственная история.

1.2. Влияние бега на организм человека

В этом разделе мы поговорим о положительном влиянии беговых тренировок на различные системы нашего организма и о том, сколько времени нужно на подготовку к некоторым дистанциям. Отдельно затронем тему гормонов. Подробно расскажу про «эйфорию бегуна» и раскрою секрет, почему бег вызывает зависимость. Также перечислю противопоказания к бегу и скажу, с какими болезнями помогают справиться регулярные тренировки.

Способность бегать заложена в нас на генетическом уровне. Бег – это движение, впечатанное в наши гены. Древний человек в среднем преодолевал 20–30 км ежедневно в поисках еды. Чтобы сократить время на передвижение, ему приходилось бегать. Бег помогал спастись от хищников и врагов. Так что все наши предки были по сути бегунами.

К счастью, сейчас, чтобы получить обед, нам не надо бежать добывать его в соседний город. Жизнь стала намного проще и качественно лучше, достаточно нажать на кнопку на смартфоне и заказать доставку еды из ресторана или продуктов из магазина. Даже идти никуда не надо.

Но потребность в движении никуда не делась! Наверняка вы слышали о норме 10 000 шагов в день?

Историческая справка

Волшебное число «10 000» – вовсе не установленная медициной норма, как многие думают. Оно появилось в результате маркетинговой кампании, проведенной до начала Олимпийских игр 1964 года в Токио. Одна компания начала продавать шагомер под названием «Манпро-кей», где с японского языка «ман» означает 10 000, «ро» – шаги, а «кей» – метр. Рекламная кампания оказалась успешной, и устройство заставило людей со всего мира больше ходить. Так и появилась эта норма.

С тех пор было проведено множество исследований, которые изучали, как достижение этой нормы помогает человеку дольше оставаться здоровым. И результаты некоторых из них показали, что, проходя 10 000 шагов в день, человек может улучшить работу сердечно-сосудистой системы, восстановить состояние психического здоровья и даже снизить риск появления диабета. [1]

Потребность в движении заложена в нас на генетическом уровне, но социальные блага и сидячий образ жизни способствуют уменьшению ежедневной подвижности. И тут на помощь приходит *осознанный бег*. Да, нам уже не надо, как раньше, убегать от хищников и врагов или бегать за добычей. Но реакция «бей или беги» у нас сохранилась.

Регулярные занятия бегом делают организм более выносливым, сильным и гибким. Это значит, что вы сможете ходить на большие расстояния и не устать, подниматься на несколько этажей вверх легко и без отдышки, у вас будет больше энергии в течение всего дня. Приятные побочные эффекты, не правда ли?

Систематические беговые тренировки оказывают влияние не только на наши мышцы, но и на все остальные органы и системы организма. Постепенно организм адаптируется к нагрузке, и начинают происходить изменения, которые оказывают положительный эффект на физическом уровне. Не буду углубляться в физиологию и анатомию, но перечислю несколько важных воздействий бега на организм.

В первую очередь бег оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, в том числе на сердце. Благодаря регулярным тренировкам увеличивается капиллярная сетка, улучшается кровоснабжение и, как следствие, улучшается работа всех мышц и внутренних органов. Во время пробежки происходит огромная перекачка кислорода в крови, что

увеличивает снабжение всех органов питательными веществами. Как показали многие исследования, у спортсменов сердце больше по размеру, чем у нетренированных людей. И тут все логично, ведь сердце – это мышца, и если правильно тренировать мышцу, то она будет увеличиваться. [2]

Бег – очень эффективный вид тренировок, который позволяет задействовать практически все части опорно-двигательного аппарата. Речь идет о костных структурах, их суставах и мышцах. При занятии бегом происходят качественные изменения в опорно-двигательном аппарате. Регулярные умеренные тренировки сделают ваши суставы и связки более сильными, эластичными и здоровыми. Самое главное – плавно и постепенно увеличивать нагрузку, чтобы тело успевало адаптироваться. Если же пробежать длинную дистанцию «с дивана», то можно сильно навредить организму и травмировать связки, которые очень долго заживают, от месяца до полугода. Чем крепче наша опора, тем лучше состояние всего тела. Улучшение этого состояния приведет к более комфортной и бодрой жизни после 80 и даже 90 лет. В третьей главе я как раз развею миф о том, что *бег убивает колени*. Я всегда восхищаюсь, когда встречаю на забегах бодрых, подтянутых пожилых спортсменов. Глядя на них, мне хочется продолжать бегать, чтобы и в их возрасте отлично себя чувствовать и выглядеть так же хорошо.

Значимый и, наверное, один из основных пунктов в списке полезных свойств бега для любителей – антистрессовая терапия. Во время пробежки с легкой или умеренной интенсивностью вырабатываются нескольких важных для нас гормонов. В самом начале тренировки происходит выблеск адреналина и кортизола в организм. С одной стороны, переизбыток этих гормонов вызывает стресс, но в тоже время они помогают активизировать и мобилизовать весь организм, подготовить его к нагрузке. Наверняка многие из вас замечали, что перед стартом забега в теле появляется много энергии и подскакивает пульс – все это последствие выброса адреналина. Во время же самой пробежки происходит сжигание избытка адреналина и кортизола, поэтому если вы пойдете бегать в тревожном и нервном состоянии, то после тренировки почувствуете облегчение. Так сказать, «сбросите лишний стресс».

Надо отметить, что некоторые виды тренировок, такие как интервальная и темповая, а также участие в соревнованиях на результат, стимулируют более активную выработку адреналина и кортизола. Поэтому очень важно дозировать интенсивные тренировки, чтобы они не превышали 20 % от общего бегового объема за неделю. Основное правило пользы бега для здоровья – 80 % тренировок должны проходить в спокойном, разговорном темпе, и лишь 20 % нужно отвести под интенсивные тренировки в высоких пульсовых зонах. А для начинающих бегунов первые несколько месяцев 100 % тренировок должны проходить только в разговорном темпе. При составлении тренировочных планов своих учеников я придерживаюсь именно этого метода. [3] Подробнее про виды тренировок расскажу во второй главе.

Когда мы бежим продолжительное время, гипоталамус и гипофиз выделяют внутреннее обезболивающее – эндорфины. Чаще всего эти вещества выделяются в ответ на боль или стресс, чтобы поддержать эффективность и работоспособность организма, также они производятся, когда человек смеется, влюбляется, занимается сексом или ест вкусную еду. Эндорфины – это гормоны-нейромедиаторы, которые притупляют неприятные ощущения и дают чувство благополучия, тем самым помогают переживать трудности, наслаждаться жизнью и поддерживать мотивацию. Особенно большой прилив наслаждения ощущают бегуны на длинные дистанции. Существует даже такое понятие, как *эйфория бегуна*.

Историческая справка

Эйфория бегуна – это состояние особого подъема, сходное с легким опьянением. Оно наблюдается у спортсменов в циклических видах спорта во время длительной физической активности, в результате которой возрастает устойчивость к боли и усталости. В 1970-х годах в США зародилась теория,

объясняющая действие эйфории бегуна. Уровень гормонов эндорфинов в плазме повышается в ответ на стресс и болевые ощущения. Изучение этого эффекта началось на волне популярности бега трусцой. Наиболее вероятно проявление эйфории бегуна в таких видах спорта, как бег на длинные дистанции, беговые лыжи, гребля, езда на велосипеде, аэробика, баскетбол, регби, футбол. Среди альпинистов, кстати, тоже наблюдается похожее явление – высокогорная эйфория.

Следующий гормон, на выработку которого влияет бег, это дофамин. Он вырабатывается после того, как вы закончили тренировку и отправили отчет своему тренеру или выложили фото в соцсетях, получили одобрение и признание за проделанную работу. Его тоже относят к гормонам счастья, и он отвечает за мотивации, ободрение, дает чувство предвкушения чего-то приятного, заставляющее нас действовать. Поэтому, когда вы окружаете себя единомышленниками, которые будут радоваться вашим беговым успехам и поддерживать вас, постоянная выработка дофамина гарантирована.

Регулярные тренировки способствуют образованию новых нейронных связей, и таким образом появляется зависимость от бега. Все бегуны – это эндорфиновые наркоманы. Но, как я считаю, бег – это безопасная и полезная зависимость. Химические вещества провоцируют выработку гормонов радости. А во время бега происходит выброс тех же гормонов, но без вмешательства опасных химических стимуляторов. Так сказать, происходит стимуляция естественным путем.

Но все должно быть в меру. Очень часто у бегунов после нескольких дней воздержания от любимого спорта проявляется синдром отмены, очень похожий на то, что переживают люди, отказавшиеся от наркотиков или алкоголя. Поэтому, когда у спортсмена происходит перерыв в беге из-за травмы, на него может накатить апатия или даже депрессия. Чтобы этого не произошло, надо найти другие события, которые помогут стимулировать выработку эндорфинов, чтобы компенсировать их отсутствие на время перерыва. [4]

Если подвести итог тому, как бег влияет на наш гормональный фон, можно сделать следующие выводы. Во-первых, после тренировки снижаются уровни гормонов стресса: адреналина и кортизола. Во-вторых, данный вид спорта помогает поднять уровень всех «гормонов счастья» и улучшить настроение. В-третьих, образуются новые нейронные связи, которые способствуют формированию полезной привычки. Таким образом, чем меньше физической активности в жизни человека, тем хуже он справляется со стрессом. Получается, что бег улучшает психологическое равновесие. При этом он доступен любому и действует как антидепрессант. Вы, вероятно, помните мою историю и тот факт, что я принимала антидепрессанты в течение нескольких лет, прежде чем начала регулярно бегать.

Бег оказывает полезное воздействие на все обменные процессы в организме. Они активируются и ускоряются, что приводит к сжиганию избыточных отложений жира. Хочу отметить, что мужчины и женщины имеют разный тип телосложения, разный гормональный фон и различную интенсивность обмена веществ. И, конечно, подбирать нагрузку необходимо с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Представители разного пола отличаются по составу тела, что оказывает влияние на способности в беге. Ноги мужчины на 80 % состоят из мышц, а ноги женщин – только на 60 %. Из-за гормонов у женщин есть склонность к накоплению жира, который необходим для деторождения; его большое скопление наблюдается в талии, бедрах и ногах. Важный момент: чем меньше жира, тем меньше вес и, следовательно, тем быстрее бегун. Некоторые бегуны специально придерживаются диеты, чтобы к важному забегу прийти в соревновательный вес и пока-

зять лучший результат. Чем больше вес тела, тем больше энергии необходимо потратить на преодоление того же самого расстояния.

Жиры – наиболее концентрированный источник энергии в организме, 1 г жира после распада дает 9 ккал, в то время как 1 г гликогена – всего 4 ккал. Но наш организм устроен таким образом, что во время физической нагрузки вначале расходуется весь гликоген и только потом происходит переключение на жировой обмен.

Чем больше человек занимается спортом, тем эффективнее его организм запасает углеводы в мышцах в виде гликогена, тогда как при малоподвижном образе жизни они отправляются в жир.

Совет

Если вы хотите сжечь жир с помощью тренировок, надо помнить, что тело сперва расходует запасы гликогена, а только потом переходит к запасам жира. Именно на этом факте и строится рекомендация: эффективная жиросжигающая тренировка должна продолжаться не менее 40–50 минут при умеренном пульсе.

Дополнительный жир дает женщинам преимущество при длительном беге: у них больше энергии для марафонских и ультрамарафонских дистанций. Благодаря этим особенностям женщины гораздо выносливее, быстрее восстанавливаются и более стойкие психологически, чем мужчины. На ультрамарафонах я часто видела, как физически сильные и крепкие парни сходили с дистанции лишь потому, что не могли договориться со своей головой. И в то же время маленькие, хрупкие девушки с кучей мозолей и в порезах финишировали, стиснув зубы. Не зря говорят, что «ультрамарафон бегут головой». Но об этом подробнее мы поговорим в пятой главе.

Бег укрепляет иммунитет. Тренировки вызывают изменения биохимического состава крови (повышается ее кислородная емкость, увеличивается количество иммуноглобулинов). Благодаря этому организм становится более устойчивым к заболеваниям. Но опять-таки надо учитывать интенсивность и объем беговых тренировок.

Профессор Университета Северной Каролины Дэвид Ниман сформулировал так называемую J-образную гипотезу – предположение, согласно которому умеренные нагрузки позитивно влияют на иммунную функцию, в то время как высокоинтенсивные тренировки, наоборот, ее подавляют. [5] Как раз поэтому в осенне-зимний период процент интенсивных тренировок значительно уменьшается, чтобы лишний раз не подвергать организм стрессу. Дозированные нагрузки – один из основных факторов снижения риска инфекций верхних дыхательных путей в холодное время года.

Люди, которые долгие годы занимаются бегом, выглядят моложе своих лет. Нет секрета в том, что регулярная физическая нагрузка совместно со сбалансированным питанием и правильным распорядком дня продлевают молодость. Бегуны много времени проводят на свежем воздухе и получают больше кислорода и витамина D, чем люди, живущие пассивным образом жизни. Стоит вспомнить и про гормоны радости, выработку которых стимулирует бег. Положительные эмоции также способствуют поддержанию отличного внешнего вида.

Как вы видите, бег положительно влияет на многие органы и системы организма, но для видимых изменений должно пройти определенное время. Вряд ли после одной пробежки вы укрепите иммунитет и сбросите пару лишних килограммов, но определенные процессы точно начнут свое действие.

Поскольку на адаптацию различных систем необходимо разное количество времени, то и подготовка к дистанциям должна занимать определенный срок. Итак, чтобы подготовиться и впервые пробежать 10 км необходимо 2–3 месяца. Для подготовки к дистанции в 21,1 км потребуется не менее полугода, а чтобы подготовиться к марафону с нуля, рекомендую трени-

роваться минимум год-полтора. При условии, что уже есть спортивная база, временные интервалы немного уменьшаются. Чем длиннее дистанция, тем больше адаптационных изменений в разных системах организма должно произойти.

Например, во время подготовки к марафону и ультрамарафону вы должны не только тренировать свои мышцы и сердечно-сосудистую систему, но и приучать организм к тому, что ему необходимо добывать себе энергию из жиров, принимать и быстро усваивать пищу во время движения, а еще уметь противостоять с мозгом, который будет всячески отговаривать вас от этой безумной идеи.

Есть ли противопоказания к бегу? Многие спортивные врачи сходятся во мнении, что для легкого бега в небольших объемах нет серьезных противопоказаний. Легкий бег – это бег трусцой, когда вы можете спокойно разговаривать, вам легко дышать и вы не испытываете никакого дискомфорта. Бег до 5 км за одну пробежку и до 30 км в неделю – достаточно безопасный, и вероятность возникновения травмы будет минимальной. Подробнее эту тему обсудим в третьей главе.

Если у человека нет серьезных проблем со здоровьем, то бегать можно, но лучше перед началом тренировок пройти небольшое медицинское обследование. Спортсмену необходимо сдать общий анализ крови. Девушкам рекомендую обязательно проверить уровень гемоглобина и ферритина, так как у женщин зачастую эти показатели могут быть ниже нормы, поэтому их следует контролировать. Гемоглобин переносит кислород в крови, поэтому важно поддерживать его на необходимом уровне, особенно для бегунов на длинные дистанции. Кроме того, рекомендую провести ЭКГ под нагрузкой, например на беговой дорожке, а также УЗИ сердца.

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.