

Я НЕН  ВИЖУ
БЕГ,
И У ВАС ТОЖЕ
ПОЛУЧИТСЯ

*Как начать бегать, как не бросить
и как придать смысл этой
иррациональной страсти*



БРЕНДАН ЛЕОНАРД

Брендан Леонард
Я ненавижу бег, и у вас
тоже получится. Как начать
бегать, как не бросить и
как придать смысл этой
иррациональной страсти

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69810307

Я ненавижу бег, и у вас тоже получится: как начать бегать, как не бросить и как придать смысл этой иррациональной страсти: Попурри;

Минск; 2023

ISBN 9789851553316

Аннотация

От ненависти до любви – один шаг. Точнее, один беговой шаг. Вы убедитесь в этом, прочитав книгу Брендана Леонарда. Основываясь на личном опыте, автор рассказывает, каким образом во время пробежки нежелание, боль и дискомфорт сменяются чувством удовольствия и эйфорией. Он объясняет, как приучить себя регулярно заниматься бегом, преодолевая различные препятствия: недостаток времени, погоду, какие-то неприятные непредвиденные обстоятельства, да и, наконец, собственный предательский внутренний голос.

Цель книги – убедить читателей в том, что они способны пробежать любое расстояние, какое пожелают. Она написана для всех, кто хочет начать бегать и получать удовольствие от этого занятия, но пока не решился встать с постели, надеть спортивный костюм, кроссовки и выйти из дома.

Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Брендан Леонард

Я ненавижу бег, и у вас

тоже получится: как начать

бегать, как не бросить и

как придать смысл этой

иррациональной страсти

Перевод с английского выполнил *П. А. Самсонов* по изданию: *I HATE RUNNING AND YOU CAN TOO: How to Get Started, Keep Going, and Make Sense of an Irrational Passion / Brendan Leonard.* – Artisan Books, New York.

Published by arrangement with Artisan Books, a Division of Workman Publishing Co., Inc., New York (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia).

Design by Jane Treuhaft

Text and illustrations

© 2021 by Brendan Leonard

© Перевод, издание. ООО «Попурри», 2023

ВСЕМ, КТО ГАДАЕТ, СПОСОБНЫ ЛИ ОНИ НА БОЛЬШЕЕ

СОДЕРЖАНИЕ

СТАРТ

ВВЕДЕНИЕ

Сложные взаимоотношения

1 Начинать понемногу, но уже сейчас

2 Ходьба — тоже бег

3 Медленно — значит (когда-нибудь) быстро

4 Соревнуйтесь (сами с собой)

5 Из комфорта в дискомфорт

6 Будьте глаголом, пока не станете существительным

7 Вдохновение не заменяет стратегию

8 Составьте собственное определение успеха

9 Прогресс — это не прямая линия

10 Занятый человек

11 То, что любишь, не всегда нравится

12 ЭПИЛОГ
Не существует правильного способа сделать это

13 Бег — это только полдела

14 Никаких лайфхаков

Источники
Слова благодарности

КОНЕЦ

Введение

Сложные взаимоотношения

Я ненавижу бег. И довольно часто. Обычно три-четыре раза в неделю.

Не то чтобы всегда ненавидел – бывают моменты, когда мне это даже нравится. Когда забег закончен, я испытываю истинную радость. Просто есть занятия, которые доставляют мне гораздо больше удовольствия и требуют гораздо меньше усилий, например съесть пиццу или вздремнуть.

Я ненавижу пробегать десятки миль каждую неделю и тысячи миль в год. Я ненавидел бегать по вторникам после работы 3 мили¹ вокруг парка у своего дома. Я ненавидел бег, когда участвовал в Нью-Йоркском марафоне. Я ненавидел его все 100 миль в горах Северной Каролины. В Вайоминге и Колорадо я тоже его ненавидел.

Я не профессиональный спортсмен и не занимаюсь бегом всю жизнь. Я как бы заново открыл его для себя, когда мне было уже за тридцать, просто из-за любопытства: каково это – осилить сверхмарафон? За свою карьеру журналиста, пишущего о всевозможных экстремальных видах спорта, я провел сотни дней жизни в горах и перепробовал практически все: альпинизм, лыжи, скалолазание, пеший туризм,

¹ 1 миля = 1,61 километра. – *Примеч. ред.*

велоспорт, велотуризм, рафтинг – и лишь немного занимался бегом по пересеченной местности. Я знал людей, которые преодолевали дистанции длиннее марафонской – 31, 50, 100 миль и даже больше – и мне всегда было интересно, способен ли я на такое.

В школьной команде по легкой атлетике дистанции более 200 метров давались мне с большим трудом. После нескольких выступлений на 400-метровке, после которых мне казалось, что меня вот-вот вырвет легкими, я сказал тренеру: «Четыреста метров – это слишком много». Тогда он ограничил меня дистанциями не более чем на 200 метров. После школы бегать я практически перестал, решив заменить спорт курением, и в течение шести лет выкуривал по пачке сигарет в день, что оказалось ужасной идеей. В двадцать шесть лет я понял, что должен бросить курить, поэтому решил поучаствовать в марафоне, думая, что подготовка к забегу на 26,2 мили наконец вдохновит меня бросить курить. Так и случилось. Я достиг финиша и вознаградил себя за это девятилетним воздержанием от регулярных занятий бегом. Я продолжал активно заниматься различными видами спорта на открытом воздухе, в том числе бегом по пересеченной местности (изредка), но в 2015 году все-таки поддался зудевшему во мне вопросу: «Способен ли я пробежать сверхмарафон?» – и записался на 50-километровый забег. На 26-й миле я чуть было не сошел с дистанции из-за мучительной боли в левом колене, но, переходя то на ходьбу, то на

бег трусцой и попутно массируя подвздошно-большеберцовую связку, добрался до финиша. Менее чем через два года после этого я участвовал в забеге уже на 100 миль (тоже достиг финиша, но с большим трудом).

С тех пор я пробежал десятки марафонов и сверхмарафонов, одолев в общей сложности не одну тысячу миль. За это время я перепробовал множество разных дистанций – от сравнительно коротких пробежек по будням, которые я совершаю в одиночку, до Нью-Йоркского марафона в компании 53 тысяч других участников и мучительных 100-мильных испытаний на выносливость по горным тропам. Я отношусь к этому точно так же, как ко всему, что требует усилий и самоотверженности, и очень часто в своих публичных выступлениях говорю о множестве параллелей между бегом и работой. Я уверяю слушателей, что, если они ненавидят бег, это нормально, – я тоже его ненавижу.

Вы можете спросить: почему же я так часто делаю то, что так ненавижу? Это абсолютно законный вопрос. Думаю, потому, что, будучи уже в зрелом возрасте, я осознал: пора задуматься о своем здоровье и сделать физическую активность неотъемлемой частью своей жизни. Бег казался мне наилучшим вариантом. Да, большую часть времени я ненавижу эти занятия, но в каждой пробежке бывают проблески, буквально на несколько секунд, на минуту или две, когда я ловлю себя на мысли: «А это не так уж и плохо».

Возможно, кто-то назовет меня мазохистом. Если бы я,

например, сидя рядом с кем-то в самолете, между делом сообщил своему соседу о том, сколько бегаю, а он ответил бы мне, что находит это занятие совершенно дурацким и бессмысленным, я отнесся бы к его мнению с уважением, потому что большую часть времени вполне разделяю его.

Однако во всех забегах я заметил одно общее качество – массовость. Выходит, что остальные участники тоже мазохисты? Наверное, есть немного, но главное не в этом. Мы все бежим с разной скоростью, наши тела различаются по форме и размеру, но всех нас мучает один и тот же зуд, от которого мы избавляемся с помощью бега. Я, конечно, не могу говорить за остальных, но за себя скажу: осознание того, что мою иррациональную страсть к бегу на длинные дистанции разделяет множество людей, помогает меня чувствовать себя не таким одиноким, когда я занимаюсь тем, что так ненавижу, но вместе с тем и безумно люблю.

После бума, пришедшегося на 70-е и 80-е годы XX века, бег остается одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Об этом свидетельствуют данные FitBit (к которым у нас теперь есть доступ), а не просто оценки людей, говорящих: «Бег? Конечно, я тоже бегаю». Так почему мы этим занимаемся? Ну, во-первых, бегать дешевле, чем покупать домашние тренажеры. Да и подготовка намного проще. Вам не нужно ничего, кроме пары кроссовок (а по мнению некоторых, даже это не нужно), и бегать вы можете практически где угодно. Вы можете делать это сколько хотите, быст-

ро или медленно, в одиночку или с друзьями, в пять утра или в полночь. Бег дает вам шанс побыть наедине со своими мыслями и редкую возможность делать что-то исключительно для себя. А еще вы можете начать заниматься им и в шесть, и в шестьдесят пять лет.

Есть еще одна закономерность, которую я заметил в отношении тех, кто увлекается бегом: большинству из нас, в том числе и мне, участие в Олимпийских играх (о чем бы ни шла речь: о марафоне или забегах на 10 либо 5 километров) в обозримом будущем не грозит. Конечно, есть несколько десятков или сотен участников, движущихся впереди остальных в любом забеге. Этих людей можно назвать уникальными по скорости спортсменами. Но подавляющее большинство из нас – обычные люди, у которых есть работа, семья, ипотека и объединяющее странное хобби – бежать как можно дальше. Мы тренируемся неделями или месяцами, чтобы преодолеть дистанцию, которую многие (включая нас самих) могут счесть иррациональной прихотью для человека, не преследуемого по пятам медведями, львами и прочей мегафауной.

Подозреваю, что у большинства из нас, бегунов, сложные взаимоотношения с этим видом спорта: их можно было бы назвать отношениями любви и ненависти, но я думаю, что здесь все несколько сложнее. Если бы бег был моей девушкой, я бы уже давно расстался с ней. Но он больше похож на странного друга, с которым я продолжаю тусить и к которо-

му меня весьма непонятным образом тянет, несмотря на то что бóльшую часть времени он довольно неприятен в общении. В 2017 году я придумал, как на письме отобразить свое противоречивое отношение к этому виду спорта, и с тех пор гордо ношу на майке надпись «Я НЕН♥ВИЖУ БЕГ», достаточно прямолинейно и точно выражающую мои чувства.

Называть бег забавой было бы неправильно. Бег может доставлять удовольствие. Он может заряжать. Но забавой в строгом смысле этого слова его никак не назовешь.

ДИН КАРНАЗЕС.

«Бегущий без сна:

Откровения ультрамарафонца»

Попробовать заниматься бегом должен каждый. Говоря «попробовать», я имею в виду, что вы должны продержаться достаточно долго, чтобы пройти ту стадию, когда он воспринимается как сплошное мучение, и достичь той мимолетной, но все же заметной фазы, когда начинает казаться, что это действительно весело. Ведь во время каждой пробежки наступает момент, когда вы в течение нескольких секунд или минут чувствуете себя по-настоящему хорошо. Ощущение дискомфорта уходит, и вы находите свой ритм, может, даже какое-то ощущение силы, уверенности и грациозности движений, вам начинает казаться, что вы никогда в жизни не двигались так легко и красиво. Вот это и есть одна из главных причин для того, чтобы заняться бегом.

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.