

А. А. Ерохин

# О БЕГЕ С ЛЮБОВЬЮ



# **А. А. Ерохин**

## **О беге с любовью**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23465995](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23465995)*

*ISBN 9785448393846*

### **Аннотация**

Автор книги пишет о пользе занятий бегом и его свойствах. Представляет бег со всех его сторон – как оздоровительный, так и спортивный, как средство для профилактики от заболеваний, как эффективное упражнение для похудения. Описывает средства и методы беговой тренировки с физиологической и биохимической характеристикой. Знакомит читателей с фрагментами тренировки кенийцев, самых лучших бегунов на планете. Вся книга – это признание автора в любви к бегу, которую он пронес через всю свою жизнь.

# Содержание

СОДЕРЖАНИЕ	6
ВМЕСТО НАЧАЛА ИЛИ О БЕГЕ. Вдохновение это сила,двигающая вперед, а любовь рождает вдохновение...	7
«Хочешь быть сильным – бегай, Хочешь быть красивым – бегай, Хочешь быть умным – бегай!»	8
ЧЕХИЯ. ПРАГА	10
1. Кипего Барсселиус КЕН – 1:00:30	22
РАССКАЗ СЛАВЫ ТИМОФЕЕВА. Когда чего-нибудь сильно захочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твоё сбылось	24
ЗАЧЕМ НАДО БЕГАТЬ?	43
ПОТЕРЯ ЛИШНЕГО ВЕСА. Лучше взять и изобрести завтрашний день, чем Какой бег для похудения эффективнее и лучше?	45
Интервальный бег	47
Бег на месте	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# О беге с любовью

**А. А. Ерохин**

© А. А. Ерохин, 2017

ISBN 978-5-4483-9384-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero  
«Книга о беге» (Очерки о системах тренировок бегунов Кении, строение и функции сердечно – сосудистой системы, строение клетки, энергетический обмен, развитие общей, скоростной и специальной выносливости и анатомо-физиологические и психологические особенности организма человека), рассказы о знаменитых тренерах и о поездках на пробеги на полумарафонскую и марафонскую дистанции.

Книга для чтения – о беге с любовью.

Стерлитамак – 2016. – 182 с.

Книга предназначена для людей, которые решили заниматься бегом на средние и длинные дистанции, а так же для тех, кто хочет развивать выносливость.

Основная цель издания – снабдить знаниями о физиологических и биохимических основах развития выносливости.

Познакомить с тенденцией популяризации и развития массового бега во всем мире и в России.

Книга состоит из 31 раздела. Объем издания составляет 182 с.

А. А. Ерохин

*Книга посвящается всем моим друзьям  
и ученикам.*

# СОДЕРЖАНИЕ

Вместо начала или о беге.....	6
Чехия. Прага.....	9
Рассказ Славы Тимофеева.....	19
Зачем надо начинать бегать?.....	35
Потеря лишнего веса.....	37
Потеря воды.....	46
Продолжение.....	49
Укрепление суставов и связок.....	50
Регуляция организма.....	52
Развитие сердца и сосудов.....	65
Что происходит в системе крови при беге.....	72
Положительное влияние занятия бегом на людей с сахарным диабетом.....	75
Бег против рака.....	93
Екатеринбург. Международный марафон Европа – Азия.....	107
Что значит для людей бег?.....	117
С чего всё начиналось.....	134
Артур Лидьярд.....	136
Перси Черутти.....	158
Немного истории.....	163
Никифоров.....	169
Наши достижения в беге на средние и длинные дистанции.....	173
Уфа.....	216
Выносливость. Общая выносливость.....	221
Скоростная выносливость.....	227
Средства и методы развития выносливости.....	231
Характеристика тренировочных нагрузок по зонам интенсивности.....	239
Принципы развития выносливости.....	244
Казань.....	245
Феномен и тренировки кенийских и эфиопских бегунов.....	257
Италия.....	274

**ВМЕСТО НАЧАЛА ИЛИ  
О БЕГЕ. Вдохновение это  
сила,двигающая вперед,  
а любовь рождает вдохновение...  
Нельзя чего – то добиться  
великого без любви...**

Эта книга о беге. О самом красивом движении человека. Нет ничего прекраснее, чем бегущий человек, он напоминает грациозную лань, или лошадь на скачках... Но, с маленькой оговоркой, если этот человек рожден бегать и при этом тренируется. Очень завораживающее зрелище, когда смотришь на бегущих кенийцев и эфиопов. Это просто фантастика!!!

# **«Хочешь быть сильным – бегай, Хочешь быть красивым – бегай, Хочешь быть умным – бегай!»**

Многие думают, что они ходят и бегают, на самом деле они лишь передвигаются. Ходьба и бег – это самое сложное, самое красивое и самое целебное движение человека.

Бег, несмотря на внешнюю простоту, очень сложное, с точки зрения физиологии, движение. Он бывает медленным и быстрым, оздоровительным и спортивным, анаэробным и аэробным. Миллионы людей по всей планете, в разных странах бегают по тенистым аллеям, в парках, по улицам городов, на стадионах, вдоль морского побережья, по загазованному шоссе. Бегают и в прохладную погоду, в мороз и даже в жару. Бегают везде и всегда ради достижения своей цели...

*Еще до нашей эры поэт Гораций писал: «Если не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь». Древнегреческие мудрецы подчёркивали огромное значение бега для укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития умственных способностей.*

Бег очень популярен во всем мире. Бегают миллионы людей, и начинает расти популярность различных пробегов на дистанциях: 10 километров, полумарафоне (21 километр

097,5 метров) и марафоне (42, 195 км) среди любителей оздоровительного бега. Соревнования по бегу создают атмосферу праздника, оптимизма, дружбы, добра и всеобщего единения... Самого всеобъемлющего счастья и любви...

Я – профессиональный тренер и работаю со спортсменами, которые бегают на результат, и которые бегают для здоровья и похудения. И мои подопечные часто выступают на различных соревнованиях. Но в первой главе я расскажу о поездке в Чехию на Чешско Будиевицкий полумарафон...

# ЧЕХИЯ. ПРАГА

*С щемлящей нежностью вспоминаю Прагу, где должно быть мне никогда не быть. Ни один город мне так не врезался в сердце. Ах, какую чудную повесть можно было бы написать – на фоне Праги! Без фабулы и без тел, роман Душ.*

*Марина Цветаева*

Раннее утро, 3 июня. Уфа. Аэропорт. Вылетаем через Москву и Минск, в столицу Чехии, Прагу. Самолет разгоняется, отрывается от земли и устремляется ввысь. Только на высоте понимаешь, как прекрасна наша планета Земля, и как прекрасен окружающий мир. Перелет до столицы занимает почти два часа, и я начинаю думать о предстоящих соревнованиях. Я лечу на соревнования со своим учеником Святославом Тимофеевым, на чешско-будиевицкий полумарафон, где он примет участие. Интересно, что нас там ждет и как пройдет забег. И что это за место такое? Говорят, очень красивый, живописный и старинный городок, но об этом потом. Пока я мечтал, наш самолет домчал нас до Москвы, и мы приземлились в аэропорту «Домодедово». Мы только успели зарегистрироваться на рейс и вылетели в столицу Белоруссии – Минск. Полетом насладиться не успели, и вот мы уже приземляемся на дружественной земле Белоруссии,

как там красиво!!! Невозможно описать словами наши чувства от увиденного. Какой прекрасный ландшафт, какая красивая панорама Минска открывается нам. Невозможно оторвать взгляд от иллюминатора, хочется все больше и больше смотреть... Самолет заходит на посадку, и мы еще раз успеваем обозреть всю красоту окрестностей Белорусской столицы. Легкий толчок и шасси лайнера касается бетонной полосы, наш Боинг замедляет ход и останавливается...

Аэропорт города Минска нам понравился, нет никакой суеты, все чисто и красиво. Мы стремимся быстрее пройти паспортный и таможенный контроль. Вот последняя женщина в форме таможенника, говорящая на русском языке, ставит отметку, что мы прошли государственную границу Белоруссии. И мы оказываемся в нейтральной зоне перед вылетом в Прагу. Стремимся, как и всякий русский в Duty Free, хотя не я, не Слава не употребляем алкоголь, наверное, на генетическом уровне нам хочется купить халявное спиртное...

Поглазев на красивые и дорогие бутылки, мы все – таки решаемся купить на память фирменный белорусский бальзам. Расплатившись на кассе, мы устремляемся в кафе, чтобы воспользоваться интернетом и выпить кофе. Развлекаться некогда, мы стараемся пока есть возможность, как можно больше собрать информации о Праге, ведь нам предстоит самостоятельно передвигаться по ней.

Объявляют посадку на рейс до столицы Чехии, выстраивается очередь, но все проходит довольно быстро. И вот мы

в удобных креслах Боинга ждем вылета. Когда летаешь самолетами, поражаешься, как прекрасно устроен сервис на воздушных линиях. Все продумано и все очень качественно. Стюардессы очень вежливы и предупредительны, остается приятное впечатление от общения с ними. К тому же они очень красивы и довольно хорошо владеют английским. Полет проходит чудесно. Через несколько минут мы пересекаем польскую границу, затем лайнер поворачивает на юг и стремится к чешским границам... Стюардесса объявляет о том, что наш самолет заходит на посадку, начинают показываться из облаков крошечные строения и ниточки автомобильных дорог. Но даже сейчас понятно, как красива Чешская Республика. Мы снижаемся все ниже и ниже, и уже за день третий раз, мы касаемся земли. На этот раз настолько плавно, что я даже не почувствовал никакого толчка.

Приземлились. Чешская столица нас встретила пасмурной погодой, но от этого у нас не ухудшилось настроение. Мы находились в прекрасном расположении духа и были готовы к любым неожиданностям. Таможенный контроль мы прошли довольно быстро, и Славка стал счастливым обладателем таможенной отметки. Я никогда его не видел таким счастливым, можно подумать, что это главная цель его жизни – пересекать границы государств и ставить в паспорте отметки о пересечении границы.

Аэропорт Праги. Первый терминал. Вот мы стоим в растерянности и думаем, как нам добраться до города и най-

ти наш отель. В арсенале наличные евро и рубли, карточка Viza, плохое знание английского и полное незнание чешского. А хотелось бы чешских денег, они там называются кроны, и владение местным наречием, и тогда у нас не было бы никаких проблем... Уважаемые читатели сделайте вывод – учите английский и зарабатывайте в евро, но оставим мои размышления...

Нам все —таки, надо добраться в моем повествовании до главного – до соревнований.

У нас был маршрутный лист, где подробным образом было расписано все, от прилета до вылета из Праги. И первым делом, мы должны были добраться от аэропорта до города. Мы сели в автобус под номером 110, как у нас было указано в плане, но оказалось, что он двигался в обратную сторону, на конечную остановку. Когда мы приехали, то поняли, что приехали не туда, пришлось обратиться к единственному человеку, который был в транспорте, а им оказался водитель, за разъяснениями. Водитель, оказался очень вежливым человеком, и к нашей радости, знающий русский язык, он нам объяснил, как доехать, и с какой остановки до Праги, и не взял с нас за проезд. В дальнейшем нашем путешествии нам всегда попадались такие вежливые и любезные люди (в этом отношении меня приятно поразила Чехия). Путь от аэропорта до города была познавательным, я внимательно смотрел на окрестности и поражаюсь ухоженности и красоте увиденного. Меня поразило увиденное – по тро-

пинке, которая проходила параллельно шоссе, бежали люди. Это зрелище мне так понравилось, что я задумался о том, что когда в моем родном городе будут люди, вот так просто, бегать и не стесняться того, что они бегут, а не пьянствовать и бездельничать. Увы, пока это из области утопии... Мелькают в окне автобуса здания, парки, кафе, деревья, машины и идущие по своим делам люди, и все это вселяет какое – то спокойствие, свободу, счастье и умиротворение. Прага – это город, где чувствуется запах свободы. Нам повезло, в автобусе мы познакомились с женщиной, которая иммигрировала с Украины в Чехию, и она, предупредив всё наши вопросы, объяснила нам практически все, где выгоднее поменять валюту на местные деньги, где дешевле питаться, как ориентироваться в столице, на чем передвигаться, какие посетить исторические места, ну и многое другое. Таким образом, мы сэкономили силы и время, которые в дальнейшем потратили на осмотр достопримечательностей Праги, это того стоило. Но сначала нам надо было устроиться в отель и отдохнуть. Отель решили сами отыскать, никого не спрашивая, с помощью навигатора. Таким образом, захотели лучше узнать город. Через минут сорок наших мытарств, мы, наконец – то вышли к нашей временной обители, которая стояла на берегу реки. Здание и сама улица навеяли какие – то теплые детские воспоминания, когда не было никаких забот и проблем и жизнь казалась сплошным легким приключением... Осторожно заходим в здание, а вдруг строгий швейцар (как в ста-

рые советские времена) остановит на входе и поинтересуется – «Куда?». Но ничего подобного не произошло. Нас встретила улыбкой вежливая девушка, которая как будто именно нас ждала, притом, что целую вечность и очень быстро все нам объяснила, правда на английском (в который раз подумал, как плохо мы им владеем), и мы уже через десять минут в своем номере. Привели себя в порядок, отдохнули и вышли на прогулку. Нам хотелось увидеть как можно больше, ведь утром нам предстояло ехать на соревнования в Чешске – Будеевице.

Нет ничего приятнее, чем никуда не торопясь, бродить по старинным улицам великого и одного из красивейших городов мира. У нас не было четкого плана, и наши передвижения по Праге, напоминали частицы Броунского движения, и тем не менее, нам удалось много чего увидеть. Начали мы свое путешествие с *Вацлавской площади*, там мы сделали первые фотографии на фоне памятника *Святому Вацлаву*, а затем спустились вниз по улице. Отовсюду доносился запах свежесваренного кофе и гул людских счастливых голосов. Весь город отдыхал и веселился после трудового дня, и мы стали частью этого праздника. Влившись в людской поток, мы поддались всеобщей атмосфере праздника, любви и счастья. Так было хорошо бродить по улицам Праги...

На следующее утро, нам предстояло путешествие до городка Чешске – Будеевице, где уже в 19 часов Слава должен был принять участие в забеге на полумарафонской дистан-

ции.

Утром с нами тепло попрощались, и напоследок нас угостили сытным и вкусным завтраком. Не хотелось расставаться с приветливым обслуживающим персоналом отеля, но время торопило, его оставалось совсем ничего. Мы еле успели на наш поезд...

Поездка оказалась комфортной во всех отношениях, несмотря на маленькое недоразумение. Наш состав остановился на половине пути, нам сказали, что случилась серьезная поломка локомотива, и мы уже смирились с тем, что на соревнования мы не попадем. Но напрасно мы расстраивались, в Европе оказалось все работает прекрасно. Вот и наш локомотив чудесным образом отремонтировали и через два часа мы двинулись в путь. За окном мелькали чудесные пейзажи, населенные пункты сменялись один за другим и наконец, мы достигли пункта конечного назначения – города Чешске – Будеевице...

Немного о городе. *Чешке-Будеёвице (České Budějovice)* – главный административный, экономический и культурный центр Южночешского края. Расположен город в красивейшем месте, там, где река Малше добавляет свои воды во Влтаву. Проживает здесь примерно 95 тысяч жителей. Расстояние до Праги по трассе – 149 км, по прямой – 124 км. Что привлекает внимание, это центральная площадь, названная в честь Пржемысла Оттокара II – чешского короля, правившего страной во второй половине XIII века.

*Привилегии, которыми король наделял город, позволили ему быстро и успешно развиваться, превратившись в центр региона. Площадь окружена симпатичными зданиями с яркой расцветкой, которые радуют глаз даже в пасмурные дни. Также на ней величественно возвышается городская ратуша, выполненная в барочном стиле. Ее фасад украшен скульптурами, изображающими человеческие добродетели, такие как Осмотрительность, Мудрость, Мужество и Справедливость. Что интересно: на крыше средней башни, венчающей ратушу, находится звонница, 18 колоколов которой, ежечасно звонят, радуя горожан и гостей города разными мелодиями.*

*Выделяется на фоне остальных строений Черная башня -колокольня в готическо-ренессансном стиле, с куполами соответствующего цвета и высотой 72 метра. В башне находятся шесть колоколов. Раньше на ней дежурили так называемые башенные, которые с определенной периодичностью выкрикивали мелодичным голосом фразу «Похвален будь Иисус Христос во веки веков!». В их обязанности, также входило следить за ходом часов на башне, оповещать город о пожарах, трагедиях, торжествах. Звонари жили в башне вместе с семьями и домашним хозяйством, а дежурство несли круглосуточно.*

*В настоящее время туристы могут бесплатно подняться на башню, а вот обозреть панораму города придется уже за дополнительную плату в размере 30 крон. Конечно,*

*лучшие всего просматривается центральная площадь, посередине которой бьет струями воды красивый фонтан Самсона – дань стилю барокко, собирающий возле себя желающих погреться на солнце или просто пообщаться. Вдали виднеются Новоградские горы, кварталы старого города, а за ними и современные здания. Изюминкой площади, привлекающей внимание туристов, связанной с ним легендой, стал Блудный камень – пятигранный камень с изображением креста, оставшийся на этом месте еще со времен XVI века. Согласно легенде, именно здесь было место казни, и человек, который по неосведомленности наступит на этот камень после 10 часов вечера, всю ночь будет блуждать по городу и не лишь под утро сможет найти дорогу домой.*

*Один из углов центральной площади венчает костел Святого Николая – кафедральный собор епархии и резиденция епископа этого города. Костел был построен практически сразу после возведения Ческе-Будеёвице и назван в честь святого Николая. Здание сочетает в себе готический и барочный стили, сохраняя в интерьере старинные статуи и резную штукатурку. Можно и дальше описывать эту красивейшую площадь, но самое главное в нашем повествовании, это то, что старт и финиш полумарафона находились на этой площади. Погода в тот день, 4 июня, была просто идеальной для того, чтобы бежать полумарафон. Только прошел небольшой дождь, в воздухе было много озона и температура была в пределах двадцати градусов. Постепенно к ме-*

сту старта собирались участники забега. Так, как мы жили в трех минутах ходьбы от места старта, прямо возле площади, то вышли за 30 минут до начала соревнований. Разминка была сведена к минимуму, так как мы решили начинать бег спокойно. Участники постепенно собирались, но все ждали главных действующих лиц - кенийских бегунов. И вот, в последний момент, перед стартом они появляются, такие грациозные, как скаковые лошади. В погоне за призами приехали Кипего Барсселиус, Киплогат Генри, Коеч Гофри Кимутай, Чепкони Франклин, Черюёт Эванс, Мутаи Джеффри и многие другие бегуны с африканского континента. Нависла почти абсолютная тишина, все ждали выстрела стартового пистолета, и только ведущий комментировал перед началом бега.

Вся площадь, выглядела, как на картинке, когда нажали на паузу... Мгновенье и тысячи людей дали волю своим голосам, все: и участники и зрители закричали ура, и кенийские бегуны устремились стрелой, выяснять отношения между собой, кто выиграет главный приз...

Проводив всех участников полумарафона (их было около 3700 человек) на трассу, и при этом, сделав много снимков, я пошел занять место вдоль трассы получше, чтобы увидеть пробегающих мимо всех и ничего не упустить. Я нашел место, примерно на отметке около 5 километров и стал ждать. Ждать пришлось недолго, минут через пятнадцать мимо меня промчалось шесть кенийцев, я даже толком не успел

все сфотографировать, и только потом появились бегуны с других стран. Место я выбрал хорошее, и сумел увидеть всех участников и сделать много снимков. Атмосфера была непередаваемой, это была атмосфера праздника, зрители радовались, болели и поддерживали всех участников. Через небольшой промежуток времени появился и Славка, чему я крайне был удивлен, и он бежал в первой тридцатке довольно неплохо. Беговой шаг был легким и выглядел очень даже хорошо. Посмотрев до конца, когда пробегут все участники, я пошел на финиш, чтобы успеть занять хорошее место для обзора.

К радости, болельщиков на площади было установлено большое табло, где можно было наблюдать за ходом соревнования, и там постоянно мелькали лидеры забега. Приятно было смотреть на то, как бегут лидеры Кипего Барсселиус и Киплогат Генри.

Тем временем я нашел хорошую точку и приготовился фотографировать. Какая была хорошая атмосфера. Люди в ожидании, веселились, общались, радовались празднику, и конечно, пили чешское пиво, но это никак не мешало проведению соревнований. Здесь всех участников забега уважали и по – хорошему завидовали их мужеству и гордились своей сопричастностью к этому прекрасному спортивному событию. Жители этого красивого и душевного города были рады гостям и проявляли радушие и гостеприимство. Я сделал много снимков этого праздника и когда просил лю-

дей фотографировать меня, мне никто не отказывал и всегда шли на встречу...

И вот, наконец – то, показался из – за поворота новый победитель Чешско – Будеевицкого полумарафона, кениец Кипего Барсселиус, он очень быстро приближался к финишу и сумел остановить цифры на табло, когда время было 1:00.30. Это очень высокий результат, бегун пробежал каждый километр в среднем по 2.52! Через несколько секунд финиширует Киплогат Генри с результатом 1:00.52, далее прибегают: Коеч Гофри Кимутай, Чепкони Франклин, Черуйот Эванс и замыкает первую шестерку Мутаи Джеффри. Все бегуны из Кении.

Вот так выглядела первая шестерка в итоговом протоколе:

- 1. Кипего Барсселиус КЕН – 1:00:30**
- 2. Киплогат Генри КЕН – 1:00:52**
- 3. Коеч Гофри  
Кимутай КЕН- 1:02:29**
- 4. Чепкони Франклин  
КЕН – 1:03:01**
- 5. Черуйот Эванс КЕН- 1:03:18**
- 6. Мутаи Джефффри КЕН – 1:04:28**

У женщин первая была представительница Эфиопии Бекере Ашете с результатом 1:10.40, за ней прибежала кенийка Чебет Риспер, показав время 1:12.01, а третьим призером стала ее соотечественница Джебет Сарах – 1:12.38. Третий призер у женщин в общем зачете была 19 (имеется в виду среди мужчин и женщин). Я с нетерпением жду своего ученика Святослава Тимофеева. Мы перед стартом решили, что для него будет отличным результатом, если он выбежит полумарафон из 1 часа 20 минут. На секундомере уже цифры показывают, что время 1 час 15 минут, а Славы все нет и нет, час шестнадцать, час семнадцать, и вот наконец он показывается из – за поворота, пробегает мимо меня доволь-

но в быстром темпе, а уже один час и восемнадцать минут, и тут я понял, что он выбежит из 1 часа 20 минут. Слава приближался к финишному створу, а я побежал вслед, чтобы успеть сделать несколько снимков после финиша. Найти его было нелегко среди тысячи людей, но мы оба логически рассудили, что друг друга должны ждать на месте награждения. Время Слава показал 1 час 19 минут 37 секунд и финишировал в общем зачете 31. Мы очень были довольны и показанному результату, и занятому месту. Тридцать первый среди 3700 участников, это здорово!!! Участники все финишировали и финишировали, а праздник был в самом разгаре, люди веселились, радовались чужим успехам и конечно пили пиво. На площади витал дух любви, свободы и счастья, и мы были частью этого праздника, мы тоже вошли в историю Чешско – Будеевицкого полумарафона. Я и Слава были преисполнены счастьем и благодарностью Богу за то, что мы здесь на этой прекрасной земле, среди счастливых людей, и видели единение и уважение участников и зрителей... Это было здорово!!!

*Ческе-Будеёвице – это город, где окружающая обстановка отнюдь не подавляет и пугает, а привлекает и очаровывает.*

Здесь самый момент, где я хочу предоставить слово своему ученику Святославу Тимофееву. Он тоже поделится с вами, дорогие читатели, своими мыслями и эмоциями. Так, наверное, будет более полной картина происходящего...

# РАССКАЗ СЛАВЫ ТИМОФЕЕВА.

**Когда чего-нибудь сильно захочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твоё сбылось**

*Паоло Коэльо.*

Я сохраню повествование Славы, без редактирования, чтобы лучше понять его мысли и эмоции...

*Желание посетить западную Европу у меня возникло давно, но осуществить её мне удалось только в начале июня 2016. Но, это и не удивительно, так как, на тот момент мне только стукнуло восемнадцать. Правда, до этого я был в Европе, но разве можно с полной уверенностью назвать Стамбул Европой? Думаю, что нет!*

*Да, он расположен одновременно на двух континентах, на восточном – азиатский колорит, атмосфера, там чувствуется довольно сильно. Голубая мечеть Айя София, а также мечети и храмы, чьи минареты виднеются с любой точки города, сделаны как раз-таки в восточно-азиатском стиле. Вся эта картина говорит о том, что ты более, чем не в Европе.*





*И вот, я с моим наставником Александром Анатольевичем приземляюсь в настоящую Европу, а именно в аэропорт **Вацлава Гавела**, что в Праге. Сразу по прилету, создается ощущение совсем другого, небольшого мира.*

*В Праге, очень современно развита система общественного транспорта, прямо в аэропорту можно приобрести билет на один день, который предоставляет возможность передвигаться весь день на любом виде общественного транспорта. С аэропорта до Праги добраться довольно просто,*

нужно лишь сесть в автобус, затем доехать до конечной и пересесть на линию метро. Кстати, автобусы в Праге очень комфортабельные, учитывая, что в них присутствует не только бегущая строка с указанием следующей остановки, но и специальный монитор, на котором ясно показан маршрут, количество остановок впереди, а также реальное место положение автобуса на данном участке маршрута.

В Праге в первую очередь сразу же бросается в глаза чудесная архитектура города. Создается ощущение, что ты попадаешь в восемнадцатый век, но при этом находишься в веке двадцать первом. Колоритность этого чуда света просто поражает! Сочетание больших стеклянных высоток со средневековыми постройками в стиле барокко и готика выглядит очень гармонично! Также, существует еще одна черта подчеркивающая дизайн Праги -это ее католические церкви и храмы, выполненные в готическом стиле. Но самая зрелищная вещь, которую стоит воочию посмотреть – это пражские площади. Чего только одна **Староместкая площадь** стоит! Самая красивая площадь Праги по – моему мнению. В сердце площади располагается башня, которую называют пражскими курантами или астрономическими часами. Часы выполнены в разных цветах, на которых отдельно показывается восход и заход солнца, положение солнца и луны среди созвездий. Это завораживает... Под часами находится календарный циферблат, позволяющий определить день и месяц календарного года.

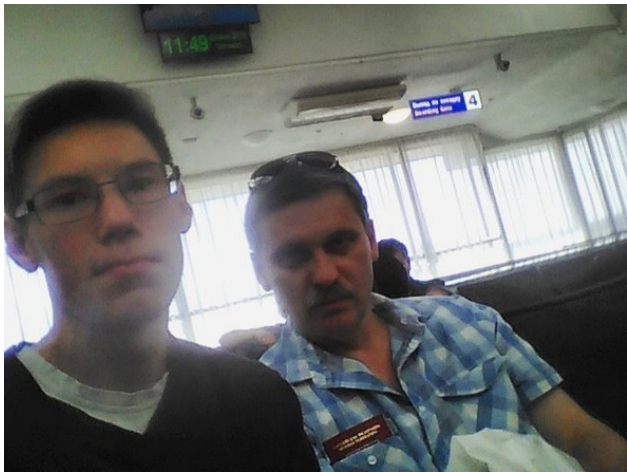
Если говорить о Староместской площади, то грехом будет не упомянуть про **Вацлавскую площадь**. Это крупнейшая торговая площадь Праги, с одноименной конной статуей **Вацлавом Гавелом**. Вдоль и поперек которого располагаются богатые улицы с уличными ресторанами, а также множеством пабов.

Одной из особенностей Чехии являются её жители, а в частности их отношение к друг другу а также к туристам, в целом оно позитивное. Например, русский человек, не знающий английского и чешского, вполне может без затруднений спросить какую-либо информацию у жителя Чехии, потому, что половина жителей Чехии русскоговорящие, но при этом этот житель должен был учиться не позже 1990 года, т.к. после этого периода русский в Чехии практически не изучался.

Естественно в Чехии все сделано «для людей», улицы убраны, никакого мусора, дороги ровные без впадин, брусчатки вычищены. При этом каждый житель Чехии понимает, что все зависит от него самого, и не стоит опираться на чужую работу. Открыл обертку от шоколада, значит подойди и брось в урну, тоже самое с другими загрязняющими отходами, порядок на первом месте.









*Полумарафон «Ceskebudejovicehalfmarathon», так или иначе являлся целью нашего визита в Чешскую республику, а конкретно в городок Чешске Будеевице, что в 164 км от столицы Чехии. Данный забег стал вторым моим заграничным стартом, в котором я принял участие.*

*В Чешске Будеевице мы прибыли прямо в день старта, на поезде. Поначалу казалось, что это типичный европейский городок с населением всего 200 тысяч человек. Но когда перед тобой открывается центр города, мнение стано-*

вится совсем другим. Именно в центре города, на площади Oktara II в этот вечер должен был стартовать полумарафон. Огромный декоративный фонтан являлся неким символом этой площади. Средневековые постройки в стиле барокко были главными составляющими, которые дополняли эту площадь. Неотъемлемой частью этой площади в этот вечер должен был стать, длинный стартовый створ, украшенный спонсорскими яркими загородками таких фирм как: «adidas», «sportissimo», «Wollswagen», «Mattoni», «O2», «Total» и так далее, ведущий по шоссе в другие улицы города. Также в центре площади расположились бутики известных спортивных фирм, с зонами развлечения и релаксацией, а также спонсорские шатры.

Кстати, основной фишкой любого марафона международного уровня всегда является шатер, который устанавливается на место старта, в виде прямоугольной конструкции. А помимо всего сказанного, на полумарафоне возле старта и главной трибуны имелся большой сконструированный монитор, на который передавалась трансляция с полумарафона.

Отель, в который мы с Александром Анатольевичем заселились, назывался "**MalyPivovar**". Он находился буквально в 200 метрах от центральной площади и места старта. Сам номер оказался на удивление просторным! Честно говоря, это самый большой номер, в котором я либо жил. После заселения мы отправились на получение моего стартового

пакета, его нужно было получить в каком – то торговом центре. По дороге к Экспо, мы проходили через красивый зелёный парк, по которому бегать только одно удовольствие. Воздух мягкий, чистый, много деревьев, ну и пруд с красивым белым мостиком, благоприятно добавляют картину. Можно с уверенностью сказать, что и Чешске будеевице и Прага зелёные города...

Добравшись до Экспо, я получил конверт, окрашенный в оранжевый цвет, с изображением главного архитектурного здания города. Внутри конверта лежал мой стартовый номер со значением 348, который относился к блоку А. Похоже, он был предназначен для иностранных граждан и бегунов, темп бега которых берётся выше среднего. Это самый близкий блок к старту не считая блок F, там бежала вся элита во главе с кенийцами: Киплогатом и Кипего! Кроме того, каждый участник старта получил рюкзак, выполненный в цветах мировой беговой лиги «RUNCZECH». До главного старта мероприятия в городе оставалось всего 4—5 часов, а по приезду в город, мы так и не успели пообедать. Мы решили посетить ресторан «MalyPivovar», он находился в 5 метрах от нашего одноименного отеля, и имел удобное территориальное положение относительно нашего местоположения.

Александр Анатольевич решил справиться с супом, жаренной картошкой и рыбой камбала, а мне пришлось довольствоваться диетическим супом, и рисом без заправки, так

как в последнее время меня беспокоила острая боль в поджелудочной железе.

Теперь до старта оставались всего считанные часы, и мы вернулись в отель для того, чтобы вздремнуть часок другой.

Центральная городская площадь была залита солнечными лучами, но жарко в этот вечер не было! Освежающий дождик пролился на город буквально за два часа до старта, погода для бега была идеальной.

Атмосфера спортивного праздника в этот вечер была просто непередаваемой. Заводная, мотивирующая на хороший результат музыка, веселые лица болельщиков, восторг, который доносился на несколько километров, и никакого негатива! Всего на площади присутствовало порядка 8 тысяч человек.

Международные пробеги такого уровня были для меня не в новизну. Я уже участвовал в Стамбульском, Казанском, Уфимском Марафонах, первый из которых имел такой же статус сертифицирования, параллельно с данным мероприятием «IAAFGOLDLABEL». Но я и не думал, что уровень организации Чешке Будеевицкого полумарафона будет настолько высоким! Сразу по прибытию на площадь я принялся за разминку. И за 15 минут до старта занял свое место в блоке А. Блоки В,С,Д,Е были уже полностью забиты, но уже через 5 минут и мой блок был забит под отказ. Четыре тысячи человек в ожидании единой идеи стоя-

ли, да бы услышать выстрел, и он раздался, и все побежали с главной площади города в сказочные улицы этого чуда. Моя задача на полумарафоне не оценивалась как слишком высокая, учитывая то, что за неделю до этого я бежал на Стерлитамакском полумарафоне, а за 10 дней до этого еще успел пробежать десятку в Казани, а после выступил в турнире на 2 км. При этом, как было сказано ранее, меня беспокоили болезненные ощущения в области поджелудочной железы, так, что время, которое для меня было бы идеальным это 1:20:00.

Первые 4 километра я начал в разминочном темпе, но, тем не менее, боль меня все равно настигла, шел третий километр темп пришлось сохранить, но все – таки боль утихла, и как я планировал, я смог взять свой средний темп, с последующим небольшим наращиванием после четвертого километра. По ходу всей дистанции был слышен веселый подбадривающий голос волонтеров и болельщиков, их было ну просто очень много! Точно можно сказать, что все жители города были частью этого праздника. Почти на каждом метре они кричали и хлопали! Громкий и звонкий звук оркестра из музыкальных палаток раздавался на каждом километре, просто мурашки по телу! Акакиекомпозиции! «Queen-the final countdown, we are the champions, show must go on! Через каждые пять километров располагались пункты питания, что было очень кстати. Можно было без проблем пополнить водный баланс. Одним из Фетишом соревнования

*была душевая кабина, она была сквозная, но мне и без нее влаги хватало! По шоссе были места с неплохими подъемами, где пришлось оставить немного сил, да и на 17 километре, боль опять обострилась, но благодаря сумасшедшей поддержке болельщиков и немного старания, вскоре я подошел к отметке 1,2 км до финиша, и пошел на финишное ускорение, после поворота за 600 м до финиша показалась средневековая брусчатка, а это означало что финиш близко ... 400,200,100метров, громадная поддержка болельщиков на финишном створе и... Финишный коврик синего оттенка позади, а за ним CsekeVudejovicehalfmarathon, с медалью золотого цвета на свой груди. Итоговый результат 1:19:36.*

Думал я оставлять последнее предложение или не оставлять, но все – таки оставил. Пусть будет все правдой, тем более всего несколько глотков. Честно только попробовал, и только лишь потому, чтобы ответить на главный всех мучающих вопрос: – «Ну какое там пиво? Хорошее? Вкусное?» И так, как я категорически отказался сделать даже один глоток, то пришлось Славе выполнить эту миссию, так что не обессудьте.

*Когда забег закончен, можно позволить себе национальное блюдо с кружечкой настоящего чешского пива! Ведь Чехия пивная страна!*

*До свидания, Чехия!!!*

Уважаемые читатели, почему я так подробно рассказывал

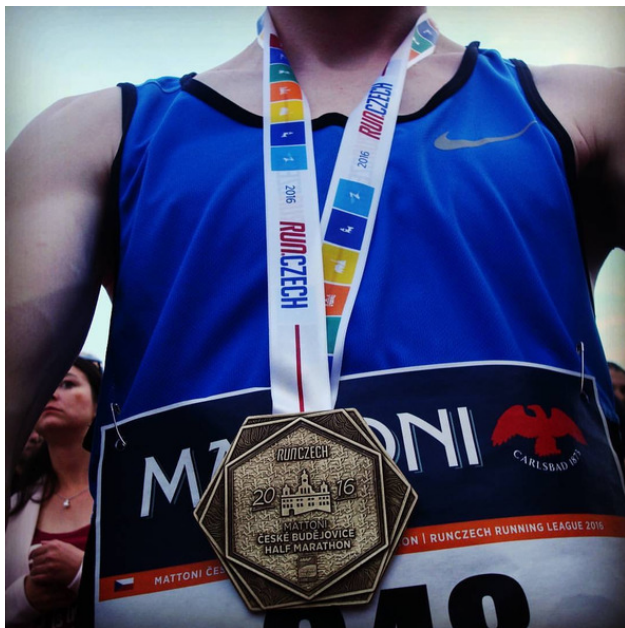
про Чехию и про Чешско будеевицкий полумарафон, а потому, чтобы вы почувствовали, как набирают популярность занятия бегом, и как прекрасно проходят праздники бега во всем мире. И главное, что участие в соревнованиях и занятия бегом объединяют людей во всем мире и дарят им ЛЮБОВЬ и РАДОСТЬ...







*И я надеюсь, что после прочтения этой книги увеличится число поклонников бега – БЕГА РАДИ ЖИЗНИ в нашем городе, нашей республике, в нашей стране и во всем мире. БЕГ – это прекрасное и мирное занятие.*



**НАЧИНАЙТЕ БЕГАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС И НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЭТО НА ЗАВТРА!!!**

# **ЗАЧЕМ НАДО БЕГАТЬ?**

## **Единственный человек**

### **на земле, которого**

#### **мы в силах изменить, это мы сами**

## **Ошо**

У каждого свои причины, по которым он начинает бегать, кто – то хочет похудеть, кто – то показать высокий спортивный результат, другие бегают для профилактики сердечно – сосудистых заболеваний, а бывают и такие, что от бега и от общения с единомышленниками получают громадное удовольствие.

Чем полезен бег?

Потеря лишнего веса (жиросжигание).

– Продолжительный бег в среднем темпе «сжигают» жировую ткань.

Укрепление суставов и связок.

Бег делает ваши связки и суставы более эластичными.

Как следствие – меньше растяжений и других травм.

3. Стабилизация артериального давления.

Во время бега сосуды расширяются, кровь устремляется к мышцам и происходит естественное снижение кровяного давления. Кроме того, сокращаясь, мышцы сдавливают со-

суды, повышая их эластичность.

#### 4. Повышение плотности костной ткани.

Во время бега в организме вырабатываются минералы, необходимые для укрепления костей.

#### 5. Укрепление диафрагмы.

Бег приводит к активному движению диафрагмы, улучшается тонус ее мышц. Вырабатывается навык глубокого ровного дыхания, независимо от интенсивности нагрузок.

#### 6. Улучшение настроения.

Бег провоцирует выработку дофамина. Человек испытывает удовлетворение, схожее с удовольствием от сладостей, секса и т. д.

#### 7. Укрепление легких и бронхов.

Бег минимизирует последствия бронхиальной астмы. Умеренные тренировки дают бронхорасширяющий эффект.

#### 8. Снижение уровня сахара в крови.

Бег снижает диабетическую устойчивость к инсулину и поддерживает стабильный уровень сахара в крови.

#### 9. Укрепление иммунитета.

Занятия бегом вызывают изменения биохимического состава крови (повышается ее кислородная емкость, увеличивается количество иммуноглобулинов). Благодаря этому, организм более устойчив к заболеваниям.

А теперь все расскажем по порядку:

# ПОТЕРЯ ЛИШНЕГО ВЕСА.

**Лучше взять и изобрести  
завтрашний день, чем  
переживать о том, что вчерашний  
был так себе. Стив Джобс**

Многие, которые хотят избавиться от лишнего веса, интересуются, *можно ли похудеть с помощью бега*. Конечно же, на этот вопрос стоит ответить утвердительно. Более того, бег считается одним из самых популярных средств для борьбы с лишним весом. Он не только справляется с жировыми отложениями и избыточными килограммами, но и оказывает оздоровительное воздействие на организм. Помимо этого, бег можно по праву считать наиболее доступным видом фитнеса. Как же правильно бегать?

При беге взрослый человек тратит около 600—800 ккал каждый час, чем выше первоначальный вес, тем быстрее проходит потеря килограммов. Люди, которые привыкли постоянно бегать, содержат примерно в полтора раза меньше жира. Кроме того, этот вид спорта способствует похудению не только в ногах, но и в животе.

# Какой бег для похудения эффективнее и лучше? Бег трусцой (медленный), равномерный

Если бегать трусцой в течение 10—20 минут, эффект от тренировки будет весьма небольшим. При таком виде нагрузок организм получает энергетические запасы из гликогена – под этим термином понимают сахар, который легко усваивается и присутствует в клетках. Этот процесс может продолжаться на протяжении 40—50 минут. После нехватки гликогена организм приступает к расходу жировых запасов, поэтому такой вид бега поможет справиться с избыточными жировыми отложениями лишь в том случае, *если тренировка будет длиться 50 минут.*

Стоит учитывать немаловажную особенность: при беге более часа может появиться период времени, когда организм израсходовал резерв гликогена, однако еще не перешел к расщеплению жира. В этот промежуток он начинает сжигать белок, который легко расщепляется. Если вам нужно сохранить мышечную ткань, бегать трусцой не стоит.

# Интервальный бег

Этот бег заключается в чередовании периодов отдыха и максимальных усилий. К примеру, 100 м человек идет, еще 100 м бежит трусцой, оставшиеся 100 метров бежит с предельно возможной скоростью. Такая тренировка может продолжаться в течение 30—40 минут. *При этом виде бега жиры усиленно тратятся еще в течение 6 часов.*

*Если вы мечтаете похудеть, рекомендуется чередовать ускоренный бег на небольшие дистанции с медленным, на более длинные. Благодаря этому человек не привыкает к высоким нагрузкам, что провоцирует повышенную трату калорий.*

# Бег на месте

Этот вид бега не нуждается в интенсивных нагрузках или особенных схемах тренировки. Он доступен в домашних условиях или фитнес-центрах, которые предлагают занятия на беговой дорожке. Эффективность таких занятий, безусловно, немного ниже, чем полноценных тренировок. Однако если делать все регулярно, можно добиться неплохих результатов. Но этот метод, на мой взгляд, малоэффективен и применять его надо за неимением возможности бегать на улице. *Автору книги приходилось бегать на месте, и на собственном опыте он знает, что польза от такой формы бега минимальная.*

# 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.