

# Содержание

Предисловие .....	5
<b>Часть I. Обзор</b>	
Введение .....	9
Что такое забег на 10 километров? .....	13
Почему 7 недель? .....	17
Вопросы и ответы .....	20
Прежде чем вы начнете .....	30
Снаряжение .....	36
<b>Часть II. Азбука бега</b>	
С чего начать .....	49
Безопасность бега .....	58
Бегайте, призвав на помощь голову, сердце и волю .....	67
Техника бега .....	70
Как и зачем набирать базовый километраж .....	78
Постановка целей .....	81
Как обрести мотивацию .....	86
Отдых как секретное оружие .....	93
Подготовка к программам .....	96
<b>Часть III. Программы</b>	
0 программах .....	111
Программа подготовительного уровня .....	114
Программа уровня 1 .....	129
Программа уровня 2 .....	141

**Приложение**

<b>Функциональные вспомогательные упражнения .....</b>	<b>155</b>
<b>Разминка .....</b>	<b>169</b>
<b>Растяжка .....</b>	<b>172</b>
<b>Подготовка к первым соревнованиям .....</b>	<b>175</b>
<b>Что дальше? .....</b>	<b>183</b>
<b>Дневник тренировок .....</b>	<b>185</b>
<b>Выражение благодарности .....</b>	<b>188</b>
<b>Об авторе .....</b>	<b>189</b>

## Предисловие

Когда я сел писать эту книгу, со мной впервые в жизни случился писательский кризис — на меня напал сильный, сводящий пальцы страх, который не позволял мне напечатать ни слова на моем верном ноутбуке «Макинтош». Эта заминка отнюдь не являлась следствием недостатка материала; почти 10 лет я с маниакальным упорством собирал любую доступную информацию о беге. Пожалуй, напротив — меня утрашали и подавляли обилие исследований и испытаний, которые я провел, готовя свои программы и программы спортсменов, которых тренировал, а также ошибки и успехи, пережитые на этом пути. Я помнил все свои пробеги и все то, что видел и делал на тренировках и соревнованиях. Однако, как оказалось, очень трудно собрать воедино бесчисленные рекомендации, уловки, успехи, поражения, слабости и ошибки, чтобы представить их читателю в ограниченном объеме книги.

Чтобы привести в порядок свои мысли, систематизировать материал, который я собрался предложить читателю, и, наконец, засесть за компьютер, я решил прежде прибегнуть к беговой терапии, то есть отправиться на соревнования по бегу. Я знал, что преодолеть писательский кризис мне поможет долгий бег, и... подал заявку на участие в одном из значимых соревнований по бегу на сверхдлинные дистанции в Соединенных Штатах — пробеге «Через годы» в Глендейле, штат Аризона. И когда позади остались 80 километров, сотни бесед, примерно 100 тысяч шагов и миллионы задумок, я ощутил, что мои мысли наконец пришли в состояние, позволяющее начать писать книгу. О чем она будет? Обо всех изменениях, случившихся в моей жизни, которые начались всего с одного шага. День, когда я начал заниматься бегом, стал первым днем моей совершенно новой, здоровой и счастливой жизни.

Данная книга является моим скромным вкладом в развитие этого вида спорта, попыткой с благодарностью отдать хотя бы немного из того, что я получил от занятий бегом. И я буду счастлив, если мои слова вдохновят хотя бы одного человека изменить свою жизнь с помощью бега. Я искренне надеюсь, что книга поможет вам сделать этот первый шаг.

**Бретт**

# Часть I

## Обзор



# Введение

За мной гнались зомби. Я оббегал гремучих змей, пересекал бушующую реку Колорадо, наворачивал круги по бейсбольному полю, пока не пробежал 80 километров, обгонял знаменитых спортсменов (которые вскоре без усилий обходили меня) и преодолевал самую длинную в мире дистанцию ультрамарафона. Мне посчастливилось бежать рядом с героем ультрамарафонов Дином Карназесом (одним из бегунов, которыми я восхищаюсь, и великолепным парнем) в пустынях Аризоны и сбиться с пути во время пробега в Техасе. Скажу больше, начальные километры первого в моей жизни ультрамарафона я пробежал бок о бок с Карназесом.

Занятия бегом приводили меня в Северную Каролину и Калифорнию, где я участвовал в самых захватывающих марафонах моей жизни. Я пробегал, минуя шикарные отели, по улицам Лас-Вегаса в сиянии огней «Города греха» и бежал по диким безлюдным местам в Монтане. В своих беговых кроссовках я перевидал несчетное количество мест в Соединенных Штатах, и каждый пробег, каждый опыт был для меня особенным, поскольку ранее ничто не предвещало, что я, мальчишка-толстяк из штата Коннектикут, когда-нибудь стану бегуном.

У меня был старший брат. Во времена моего детства он славился как почетный стипендиат, игрок университетской сборной по бейсболу и неплохой баскетболист, а я был хилляком и толстяком. Мое единственное «достижение» в спорте объяснялось тем, что мой отец был тренером детской лиги по бейсболу и во время игр иногда ставил меня на вторую базу. Но мне было далеко до Вилли Рэндольфа. Обычно же я сидел на скамье запасных и поддерживал свою команду. Кроме того, я был тем самым пареньком, который иногда выбивал мяч за пределы поля и которого тем не менее всегда обгоняли во время пробежки. Случалось ли вам слышать фразу «его скорость можно измерять по солнечным часам»? Это сказано про меня.

В юности я был толстым, медлительным и слабо развитым физиче-

ски. В следующие 10 лет положение только ухудшилось. К 30 годам я имел лишний вес, выкуривал примерно 2 пачки сигарет в день, просиживал на работе перед компьютером по 8 часов кряду, а после возвращался домой, чтобы упасть на диван и тупо впериться в телевизор. Мой вес превышал 100 килограммов при росте 173 сантиметра, и я был совершенно не спортивным. Я перестал играть в активные игры, не ходил на свидания с девушками и был очень несчастлив, когда один из моих наемных работников и хороший приятель Крис Гоггин пригласил меня поучаствовать вместе с ним в дуатлоне. Я рассказывал об этом приключении в своей книге «Подготовиться к триатлону за 7 недель» («7 Weeks to a Triathlon»). В качестве подготовки к этому соревнованию я решил пробежать 5 километров.

В тот день в Хартфорде, штат Коннектикут, моя карьера бегуна началась весьма неблагоприятно. Пробежка, переход на шаг, ругательства, пробежка, остановка для завязывания шнурка, переход на шаг, короткая пробежка, остановка для завязывания второго чертового шнурка, вновь ругательства... Так я преодолел свой первый километр. Я не понимал этого тогда, но все, что узнал и полюбил в беге, началось с того шага. Иногда мне хочется вернуться в тот день и начать все заново, обладая своим сегодняшним опытом, но, трезво размышляя, я не

хотел бы ничего менять в прошлом. В беге сам процесс является наградой, и все, чему вы научаетесь, что видите и делаете на этом пути, является самоценным сокровищем.

## Об этой книге

Книга рассказывает не только о подготовке к бегу на 10 километров. Она посвящена всем аспектам бега как вида спорта. Наверное, было бы трудно продать книгу с названием «Через 7 недель вы узнаете все, что всегда хотели узнать о беге, но боялись спросить у продавщицы в отделе спортивной обуви». В части I мы рассмотрим некоторые особенности бега на 10 километров, объясним, почему 7 недель являются достаточным сроком для достижения целей, а затем большую часть книги будем говорить о беге в общем. Кстати, в главе «Вопросы и ответы» имеется только один вопрос, относящийся собственно к дистанции 10 километров. Как я уже отметил, эта книга поможет вам превратиться в счастливого, здорового и быстрого бегуна, причем не важно, новичок ли вы, совершающий первую вылазку в мир бега, или ветеран, нуждающийся в паре советов, способных помочь улучшить личный результат.

Если часть I является теоретическим введением, то в части II мы рассматриваем практические вопросы. Вы узнаете все, что потребует-

ся для того, чтобы выйти на пробежку: как выбрать одежду и обувь, морально настроиться, поставить цели, а также где, зачем и как бегать. Эта часть посвящена бегу вообще, бегу как способу провести свободное время, бегу как спорту, бегу как страсти, без специфики, относящейся к определенной дистанции. К какому забегу вы ни готовились бы, в этой части найдете полезную информацию. Здесь даже приводятся некоторые другие тренировочные планы, так что вы получите исчерпывающий обзор различных методик, которые позволят вам начать занятия и развиваться в качестве бегуна.

В части III мы подробно рассмотрим тренировочные планы. Программа подготовительного уровня рассчитана на новичков или бегунов, которые возвращаются к тренировкам после перерыва или травмы, — цель состоит в том, чтобы подняться с дивана и начать двигаться. Данная программа позволит войти в ритм бега и применить на практике знания, которые вы получили в части II. Программа уровня 1 рассчитана на относительно подготовленных спортсменов, которые участвовали прежде в забегах на короткие дистанции или имеют приличную физическую форму. Вы уже пробежали 5 километров? Начинайте с уровня 1. Программа уровня 2 интенсивнее, в нее вводятся отработка скорости, бег в го-

ру и вспомогательные упражнения, позволяющие развить силу и скорость. Этот комплекс разработан для того, чтобы помочь вам перейти на следующий уровень подготовки, будь то личный рекорд в беге на 10 километров или переход на более длинную дистанцию.

В приложении приведены упражнения для вспомогательных трени-

ровок, упражнения для разминки и растяжки, календарь тренировок и описание соревновательного забега, чтобы вы знали, что вас может ожидать. Нужен ли вам список вещей, чтобы не забыть ничего для участия в соревнованиях? Здесь же вы найдете бланк для такого случая.



**Бретт Стюарт бежит с героем ультрамарафонов Дином Карназесом в пустыне Аризоны во время одного из многочисленных пробегов в США.**