

## Содержание

Введение .....	3
<i>Тест</i> «Что вы за бегун?» .....	4
<i>Глава 1.</i> Побежали? .....	7
<i>Глава 2.</i> Беговой стиль .....	15
<i>Глава 3.</i> Первые пробежки .....	21
<i>Глава 4.</i> Хорошо питаться, чтобы лучше бегать .....	38
<i>Глава 5.</i> Спортивные травмы: что с ними делать? .....	44
<i>Глава 6.</i> Первая гонка .....	50
<i>Глава 7.</i> Готовы продлить удовольствие? .....	69
<i>Глава 8.</i> Курс на трейл .....	83
Заключение .....	88
Слова благодарности .....	90

# Введение

Примите поздравления! Если вы держите в руках эту книгу, значит, у вас есть намерение всерьез заняться бегом, присоединившись к миллионам людей, которые уже это делают. Это превосходная идея, возможно, лучшее решение из всех, что вы принимали за свою жизнь, с учетом пользы, которую это увлечение принесет вашему здоровью и телу (не говоря уже о фигуре). Бег улучшает самочувствие и повышает самооценку, и эффект этот мгновенный, мощный и долговременный. Если вы хотите стать настоящим спортсменом (а вы всегда об этом мечтали, признайтесь), то понимаете, что бег – чудодейственное средство. А кроме того, неистощимый источник удовольствия!

Существует также вероятность, что вы читаете эти строки потому, что по примеру вашего сослуживца, соседа по лестничной клетке или лучшего друга хотите участвовать в забеге на 10 километров, полумарафоне (21,1 км), а то и в настоящем марафоне (чего уж там мечтать),



этом святом Граале бегунов. Великолепная идея! Во-первых, это воодушевляет, потому что является следствием нескольких недель или месяцев тренировок. Кто из бегунов-новичков не мечтает об этом? А во-вторых, это прекрасная возможность для самоутверждения. Сам факт вашего участия в таком испытании вызовет восхищение окружающих, и, греясь в лучах славы, вы сможете гордо сказать: «Я выдержал это!»

## *С чего начать?*

Какими бы ни были ваши желания, цели, уровень мотивации и потенциал (реальный или предполагаемый), вы наверняка задаетесь вопросами: с чего начать; с какого конца за это взяться; как прогрессировать; способен ли я на это? Как журналисты, специализирующиеся на беге (Лука Эндрицци также является дипломированным тренером по легкой атлетике, а Матье Ле Мо – заядлым марафонцем и по совместительству писателем), мы со всей ответственностью заявляем: бег – невероятный вид спорта, он доступен каждому и позволяет начать с чего угодно, в любое время и в любом месте. Существует, правда, несколько базовых правил, о которых вы узнаете из этой книги, но уникальным ключом к успеху в данной дисциплине являетесь вы сами, ваше желание и удовольствие бежать еще дальше, еще быстрее, еще дольше. Вот так все просто. Для вас начинается новая жизнь... прямо сейчас!

## Что вы за бегун?

Прежде чем бросаться бежать сломя голову, задержитесь на пару минут, чтобы оценить свой потенциал и уровень знаний. Это позволит вам ставить перед собой цели, которые вам реально по плечу...

*Когда в последний раз вам довелось бегать, вы...*

- ✓ Уже через 20 минут остановились, почувствовав, что силы закончились. Но вы были довольны тем, что получили физическую нагрузку и подышали свежим воздухом.
- ☹ Чем дольше бежали, тем больше удовольствия испытывали.
- ☀ Побили очередной свой рекорд на привычной воскресной трассе.

*С учетом всех ваших профессиональных обязанностей и личных дел найти время для бега вы можете...*

- ✓ 1 раз в неделю.
- ☹ 2-3 раза в неделю.
- ☀ 4 раза в неделю.

*В вашем обувном шкафу можно найти...*

- ✓ Десяток пар кроссовок (Nike Air Max, Adidas Stan Smith, New Balance 576 и т. д.), которые, по вашему мнению, для пробежки вполне сгодятся.
- ☹ Пару беговых кроссовок Kalenji, марки очень надежной и по вполне разумной цене. Вы обуваете их, когда возникает желание побегать.
- ☀ Две или три пары беговых кроссовок от специализирующихся на этом виде обуви производителей, таких как Asics, Saucony или Mizuno.

*В понедельник утром у кофейного автомата ваш коллега гордо объявил, что накануне участвовал в своем первом забеге на 10 километров. Какой была ваша реакция?*

- ✓ «10 километров? Это же такая длинная дистанция! Тяжело было?»
- ☹ «Гениально, мне тоже хочется! Расскажешь, как готовился?»
- ☀ «Какое время? Ты по какому плану тренировался: 4- или 6-недельному?»

*Вы проводите отпуск в компании друзей, и на завтра запланирован забег. Вечером на ужин ожидаются макароны. Вы говорите...*

- ✓ «Интересно, какой будет соус? И сыр какой: грюйер или пармезан?»
- ☹ «Медленные сахара, перед забегом нет ничего лучше».
- ☀ «В одном специализированном журнале я прочитал, что чрезмерное потребление углеводов не очень полезно».

*Вы заходите в магазин спортивной обуви, чтобы купить себе новые кроссовки. Вы готовы потратить на них...*

- ✓ До 100 евро.
- ☹ От 100 до 150 евро.
- ☀ Более 150 евро.

### Если представится возможность выбирать, вы предпочтете бегать...

- ✓ В компании друзей, ведь с ними веселее.
- 👤 В обществе одного-двух более опытных бегунов, чтобы учиться у них.
- ☀ В одиночку, чтобы иметь возможность бежать без оглядки на других, в своем темпе.

### Идеальное место для занятий бегом для вас – это...

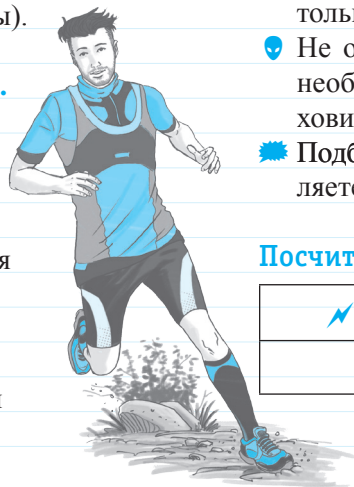
- ✓ Пляж или берег моря, попутно можно любоваться пейзажем.
- 👤 Городской парк, там полно других бегунов.
- ☀ Тропинка в лесу или в горах.

### Воскресное утро, 10 часов. Вы запланировали пробежку. Вот только дождь начался...

- ✓ Вы остаетесь под одеялом и говорите себе: «В другой раз...»
- 👤 Вы колеблетесь. Долго. Но в конце концов встаете и отправляетесь на пробежку.
- ☀ Вы уже бегали сегодня утром, до того как начался дождь (поскольку предусмотрительны).

### Воскресный полдень. Вы уже побегали и теперь пьете...

- ✓ Пиво, потому что его «рекомендуют для восстановления сил».
- 👤 Воду и столовое вино, всего один бокал, «просто для удовольствия».



- ☀ Изотонический напиток, богатый витаминами и минеральными солями.

### Каким видом спорта вы занимаетесь помимо бега?

- ✓ Никаким, хватит и этого.
- 👤 Вашим любимым с детства видом спорта (например, футболом, теннисом или баскетболом).
- ☀ Йогой и кросс-тренингом (и даже немного велоспортом).

### Вы задумываетесь о том, чтобы через два года...

- ✓ Принять участие в массовом забеге.
- 👤 Одолеть полумарафон.
- ☀ Попробовать себя в марафоне.

### Вы хотя бы раз в неделю занимаетесь спортом, к которому предрасположены с детских лет (футбол, регби, гандбол, теннис и т. д.). В начале тренировки ваш тренер, как обычно, объявляет 10-минутную пробежку в качестве разминки. Вы...

- ✓ Слегка ворчите про себя, хоть и понимаете в глубине души, что это только на пользу.
- 👤 Не очень рады, но знаете, что это необходимо, чтобы «разогнать маховик».
- ☀ Подбадриваете остальных, возглавляете колонну и задаете темп.

### Посчитаем!

☀	👤	☀

## Большинство ответов *М*. Вы еще только собираетесь заняться бегом по-настоящему.

Вы вспоминаете про бег время от времени, причем благие намерения появляются тогда, когда врач в очередной раз напоминает, что вам стоит заняться кардиоупражнениями, или кто-то из знакомых вскользь замечает, что вы пополнили... Но очень скоро вы остываете. Однако на этот раз все будет иначе! Познакомившись с азами бега, вы поставите перед собой цель бегать два раза в неделю, чтобы подготовиться к 10-километровому забегу и преодолеть эту дистанцию менее чем за час (см. с. 61). Этот результат станет для вас точкой отсчета для дальнейшего прогресса. Пройдет немного времени – и вы будете преодолевать дистанции, которые сегодня кажутся вам недостижимыми, и ставить перед собой задачи, которые сейчас представляются неподъемными. Верьте в себя.

## Большинство ответов *С*. Вы хотите принять участие в своей первой гонке.

Вы по натуре спортсмен и бонвиван (эти понятия не являются несовместимыми). Недавно вы открыли для себя достоинства бега и с тех пор бегаете по воскресеньям по излюбленной трассе, просто из любопытства следя за временем. Теперь вы уже готовы к чему-то большему и хотите послушать дельные советы от всех, кто готов ими поделиться. В ближайшей перспективе ваши цели таковы: подготовиться к первой стайерской гонке (10-километровой для начала), а потом задуматься и об участии в полумарафонской дистанции. Чтобы этого добиться, нужно познакомиться с новыми методами тренировок и обзавестись соответствующим снаряжением. Вероятно, что если через несколько месяцев вы заново пройдете этот тест, то наберете уже большинство ответов *С*...



## Большинство ответов *С*. Вы уже можете атаковать длинные дистанции.

Вирус бега вас захватил основательно, вы регулярно занимаетесь и уже участвовали в нескольких гонках. Однако вам есть куда расти, ваши лучшие результаты еще впереди. Вы всегда прислушиваетесь к советам экспертов, соблюдаете требования тренировочных режимов и можете назвать себя состоявшимся спортсменом-любителем, который не довольствуется достигнутым, а стремится к новым вершинам. Эта книга поможет вам углубить теоретические знания и несколько раздвинуть горизонты возможностей. Ваша цель на ближайшие месяцы – пробежать полумарафон или 15-километровый кросс по пересеченной местности (термин «трейлраннинг» сейчас в моде).



## ПОБЕЖАЛИ?

Люди не вчера начали бегать и не позавчера, они бегают с начала времен. Это движение первобытное, естественное, спонтанное, развивающееся у человека практически одновременно со способностью ходить, через несколько месяцев после рождения. В доисторический период наши предки часами гонялись за добычей благодаря физической выносливости и исключительной емкости легких; в более поздние времена быстрота ног позволяла их обладателям опережать своих соперников как на войне, так и в мирных состязаниях вроде тех, что сегодня именуют Олимпийскими играми.

Что касается бега ради удовольствия и хорошего самочувствия, то понастоящему люди начали заниматься им только в начале 1970-х годов (точнее, в 1972-м), после победы в марафоне на Мюнхенской олимпиаде американца Фрэнка Шортера. Ставший национальным кумиром, этот молодой студент начал активно проповедовать идею, которая нашла поддержку в обществе, уже осознававшем опасность фастфуда и малоподвижного образа жизни. Суть ее в следующем: бегать просто так, ради досуга, чтобы сохранить здоровье и быстрее избавиться от жиров, закупоривающих артерии. Достаточно вспомнить фильм «Форрест Гамп», где герой решает



пробежать Америку вдоль и поперек и у него появляется множество последователей. Это прекрасная иллюстрация бегового бума в Америке. На это поветрие, охватившее 25 миллионов американцев, живо отреагировали производители спортивной одежды, обуви и снаряжения, разработавшие такие модели и материалы, которые позволяли использовать эту одежду и обувь не только как сугубо спортивную, но и как повседневную. Это тоже способствовало превращению бега из чисто спортивной дисциплины в образ жизни.

## *Почему именно бег?*

*Потому что это спорт, не знающий никаких ограничений*

Во всех смыслах. Бег составляет ядро всех детских подвижных игр и является «отцом» всех других видов спорта. Говорят, что, если человек научился ездить на велосипеде, он уже не разучится. Про бег можно сказать то же самое. В отличие от футбола или тенниса, бег не требует овладения какой-то особой техникой движений, хитрыми тактическими приемами. Бегать можно в любое время и в любом месте, с партнером или без него, вам не нужна какая-то особая инфраструктура (в отличие, например, от занятий плаванием, которые проходят в бассейне), не требуется громоздкое снаряжение (как в велоспорте или гольфе), длинные трассы или морские просторы (как в горнолыжном или парусном спорте), нет необходимости в команде или соперниках (как в командных видах спорта). Чем не идеальный спорт?

*Потому что есть возможность быстрого прогресса*

Уже через 2–3 недели беговой практики вы отметите первые признаки улучшения самочувствия: меньше одышки, более плавный шаг, легкость в теле. Более того, по истечении некоторого времени ваш мозг сам начнет требовать этого. В результате вы будете облачаться в спортивный костюм и выходить на пробежку все чаще, а прогресс не заставит себя ждать. Глядя на часы, вы очень скоро заметите, что за то же самое время пробежали

большую дистанцию, чем пробегали еще недавно. А в следующий раз пробежите еще больше.

*Потому что это меняет жизнь!*

Когда человек увлекается бегом, это неизбежно сказывается на всем его образе жизни. Он усваивает новые (полезные) привычки питания и здорового образа жизни. Бег неотделим от множества последствий, которые оказывают непосредственное влияние на ваше физическое состояние и здоровье. Пользуясь случаем, вы можете отказаться от алкоголя и табака или хотя бы ограничить их потребление, ведь это логичное следствие здорового и спортивного образа жизни. Место вредных привычек занимают полезные: вы больше спите, заботитесь о себе и стараетесь лучше узнать себя. Занимаясь бегом, вы мало-помалу меняете всю свою экосистему, это своеобразная форма самосовершенствования.

*В чем задача этого руководства?*

Читая эту книгу, вы узнаете, с какого конца вам взяться за новый, спортивный образ жизни, какое снаряжение вам потребуется, как организовать тренировочный процесс, как выбрать тип трассы, соответствующий вашему потенциалу. Она поможет вам подготовиться к соревнованиям, здесь вы найдете подробную информацию о том, как выбрать адекватное снаряжение и правильный режим питания.





## Беговой глоссарий

Как и у представителей любой другой спортивной дисциплины, у бегунов есть свой жаргон, своя терминология. Ниже приведен краткий глоссарий, который поможет вам войти в их мир.

### Пробежка

Так называют беговую тренировку («выйти на пробежку»). Изредка, особенно в словосочетаниях, используют англицизм «ран» (фан-ран – пробежка в свое удовольствие, не для результата).

### Футинги

Легкий тренировочный бег в относительно быстром темпе по сравнению с бегом трусцой. Промежуточная ступень между бегом трусцой и спортивным бегом. Футингом также называют быструю ходьбу.

### Маршрут

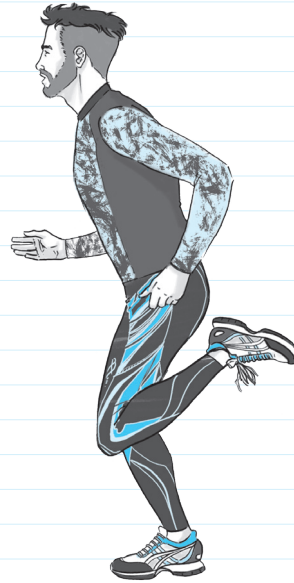
Если вы занимаетесь бегом в городских условиях, важно определить подходящее для этого место; чаще всего для пробежек выбирают дорожки парков или специально спроектированные маршруты (трассы) для любителей бега.

### Беговые кроссовки

Обувь, специально разработанная для занятий бегом, в отличие от обычных кроссовок, которые давно уже стали разновидностью повседневной, а не спортивной обуви.

### Спринт

Вам наверняка приходилось хотя бы раз в жизни бежать спринт, чтобы догнать уходящий автобус. Когда обстоятельства вынуждают вас к этому,



вы бежите изо всех сил, обильно при этом потея и задыхаясь, но успеваете на поезд, а это самое главное. Во время пробежек спринты, или ускорения, устраивают ради того, чтобы добавить остроты монотонному бегу, выйти из зоны комфорта и почувствовать себя Усэйном Болтом, одновременно укрепляя сердечно-сосудистую систему.

### Беговой шаг

Беговой шаг, аналог шага при ходьбе, можно считать «базовой единицей» бега. У хороших бегунов он более воздушный, у новичков несколько приземленный. Технически беговой шаг делится на четыре стадии: отталкивание, полет, амортизация и перенос маховой ноги вперед.



## Специальные беговые упражнения

Упражнения, выполняемые в конце разминки, нацелены не только на разгон сердца и разогрев мышц, но и на улучшение бегового шага. В течение нескольких секунд вы отработываете разные стадии бегового шага, сознательно доводя до крайности их амплитуду: бег с высоким подниманием коленей, захлест голеней (пятки к ягодицам), выпрыгивания на прямых ногах, «олений бег»...

## Восстановление

Тождественно понятию отдыха, но это не одно и то же. В отличие от пассивного традиционного отдыха, подразумевающего сон или полную праздность, восстановление – процесс активный, составляющий важную часть жизни спортсмена. Вы уже поняли, что речь идет о восстановлении сил и фундаментальных физических способностей при помощи растяжки, массажа, специального питания, восполнения потребностей организма в жидкости и т. д.

## Бег трусцой

Понятие «бег трусцой», по-английски jogging (джоггинг), вошло в обиход в начале 1970-х годов как отражение общественного явления, всколыхнувшего Соединенные Штаты, – повального увлечения бегом. Если прежде бегом занимались преимущественно на уроках физкультуры и в спортивных клубах, то теперь бег ради здоровья стал явлением по-настоящему массовым, охватившим 25 миллионов американцев. Джоггинг, или бег трусцой, предполагает умеренный темп и не преследует никаких других целей, кроме поддержания физической формы, сохранения фигуры, хорошего самочувствия и заботы о здоровье сердечно-сосудистой системы. В конце 1970-х годов эта мода хлынула через Атлантику и охватила Европу. Сейчас бег трусцой практикуется преимущественно как разминочное упражнение, выполняемое перед основной тренировкой или спортивной игрой.

## Снаряжение

Речь идет о спортивной одежде, обуви и различных аксессуарах, необходимых бегуну, включая часы и т. д.

## Пронация

Способ постановки стопы во время бега, когда стопа при опоре на землю выворачивается внутрь. Распознать ее можно по повышенному изнашиванию внутренней стороны подошвы обуви.

## Супинация

Выворачивание стопы наружу, когда она в процессе бега опирается на землю. Повышенному износу в этом случае подвергается внешняя сторона подошвы.

## Нейтральная пронация

Так называют нейтральную постановку стопы во время бега, вдоль оси шага, без чрезмерного наклона в ту или другую сторону. В области пятки подошва обуви несколько больше истирается с внешней стороны, и это считается нормой.

# 10 заповедей бегуна

## 1 Подбирайте обувь по ноге

Оставьте в покое старые кроссовки, давно ждущие своего часа в шкафу. Отправляйтесь в магазин спорттоваров или в специализированный магазин спортивной обуви, чтобы подобрать пару беговых кроссовок, достойных того, чтобы гордо носить это название. Правильно подобрать кроссовки очень важно, если во время бега вы хотите чувствовать себя легко и уверенно. Поэтому не стесняйтесь и обратитесь за помощью к продавцу, объяснив ему, каков ваш уровень мастерства, где вы собираетесь бегать (дорожка стадиона, асфальтированная дорога, лесные тропы и т. д.) и на какую сумму рассчитываете.

## 2 Выберитe подходящую одежду

Нет, эта ветхая футболка, этот худи из слишком толстой хлопча-

тобумажной ткани и эти пляжные шорты прошлого века не годятся! На сегодняшний день технологический прогресс производителей спортивной одежды продвинулся очень далеко вперед. Легкие ткани, впитывающие и выводящие наружу пот, облегающий крой, расцветки и узоры в духе времени... одежда сегодняшних бегунов не только удобная и технологичная, но и стильная! Последним качеством пренебрегать не следует: уровень мотивации и удовольствие от пробежки значительно возрастают, если вы знаете, что хорошо выглядите!

## 3 Правильно ешьте и пейте

Особенно утром! Вы наверняка слышали рекомендации бегать утром натощак, чтобы сбросить несколько лишних килограммов. Отчасти это правда, но есть одно условие: вы должны иметь некоторый опыт в беге и/или знать все о своем обмене веществ.

Первое время не дразните чертей, рискуя упасть от истощения посреди пробежки. Хотя ясно, что объедаться перед тренировкой не стоит, но на пустой желудок тоже не бегайте. Съешьте апельсин, фруктовое пюре, несколько миндальных орехов, ломтик ветчины, кусочек хлеба с медом... Иными словами, что-нибудь полезное и легкое, то, что любите. Запейте еду чашкой чая, кофе или стаканом воды. Если бегаєте в другое время дня, просто учитывайте, когда вы в последний раз ели. Сразу после еды лучше избегать физических нагрузок. Подождите

