

## Выражение благодарности

Я искренне признательна:

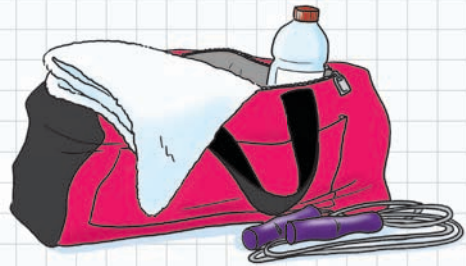
Жану-Луи Аллио, тренеру Французской федерации легкой атлетики за советы и ценную помощь; доктору Катрин Серфати-Лакросниер, врачу-диетологу (и автору «Секретов противовоспалительного питания» Альбин Мишель); Коринн Пеирано, врачу-диетологу, специалисту по спортивному питанию и участнице ультрамарафонов; Тибо Бенуа, массажисту-кинезитерапевту и трейлраннеру; доктору Катрин Узиель-Дюретц, акушеру-гинекологу, члену Французской национальной коллегии акушеров и гинекологов; доктору Жану-Мишелю Серра, спортивному врачу французской национальной команды по легкой атлетике; за профессиональные рекомендации – чемпионкам Кристине Аррон, Мюриэль Юрти, Стефану Диагана, Марку Ракилю и Лесли Джон, которые вошли в историю мировой легкой атлетики и вдохновили нас; моим подругам Соне Же, Еве Мерц и Аннелиз Поттье, начинающим и более опытным бегуньям, которые согласились рассказать о своих первых шагах в беге; журналу *Vital*, который дал мне возможность специализироваться в беге; моему мужу Жану-Батисту, который последние 9 лет поддерживал мою страсть к бегу, когда мотивация была на нуле, и брал на себя заботу о детях, когда мне нужно было редактировать текст этого издания; Анн-Жоэль, моей маме, преподавателю французского языка, которая вычитала мою рукопись; Жюльет Коллонь и издательству *Solar* за оказанное мне доверие.

## ..... Содержание .....

|  |    |
|--|----|
| <i>Введение</i> .....  | 3  |
| <i>Тест «Какая вы бегунья?»</i> .....                          | 4  |
| <b>Глава 1. Я мотивирую себя!</b> .....                        | 6  |
| <b>Глава 2. Я экипируюсь</b> .....                             | 12 |
| <b>Глава 3. Я тренируюсь</b> .....                             | 20 |
| <b>Глава 4. Я перехожу на следующую ступень</b> .....          | 34 |
| <b>Глава 5. Мое спортивное питание при беге</b> .....          | 44 |
| <b>Глава 6. Долой болезни!</b> .....                           | 56 |
| <b>Глава 7. Как подготовиться к соревнованиям по бегу?</b> ... | 65 |
| <i>Заключение. Как поддерживать страсть к бегу?</i> .....      | 77 |

# Введение

**В**ы не носите кроссовки и устаете даже от минимальной нагрузки? Обвисли ягодицы и появился животик? Но вы не против заняться спортом, чтобы улучшить свою физическую форму? Тогда вступайте в многомиллионное сообщество любителей бега – и вы ощутите на себе всю прелесть этого вида спорта!



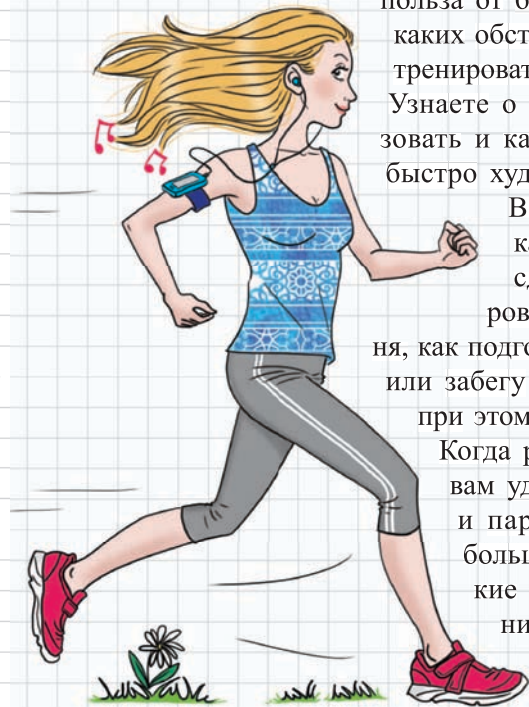
Бег стал очень популярен в последнее время, и у него есть неоспоримые достоинства: простота выполнения, приемлемость даже для плотного распорядка дня и городских условий жизни, доступность и быстрое сжигание жира! К тому же бег благотворно влияет на здоровье: вы сможете поддерживать форму, предотвратить риск развития некоторых болезней и пребывать в прекрасном настроении... Эта книга, напичканная рекомендациями автора, упражнениями и советами профессионалов, предназначена как для опытных бегунов, так и для начинающих.

В ней вы найдете ответы на все свои вопросы: какая польза от бега; как не утратить мотивацию ни при каких обстоятельствах; как правильно разминаться, тренироваться и готовиться к бегу?

Узнаете о том, какую экипировку нужно использовать и как правильно питаться, если вы хотите быстро худеть и при этом оставаться энергичной!

Вы получите советы относительно того, как справляться с мелкими травмами, как сделать тело более гибким, как прогрессировать вне зависимости от начального уровня, как подготовиться к пятикилометровке, марафону или забегу по пересеченной местности, оттачивая при этом фигуру!

Когда регулярные пробежки начнут приносить вам удовольствие, вы поймете, почему улицы и парки кишат бегунами и появляется все больше разновидностей бега. И наконец, такие понятия, как «интервальный бег», «минималистичная обувь» и «трейлраннинг», больше не будут вызывать у вас недоумение. Готовы? Тогда на старт!



# Тест «Какая вы бегунья?»

Для вас пример бегунов, изо дня в день покоряющих улицы, и друзей, которые пристрастились к бегу, заразителен, вы тоже хотите месить асфальт или бегать на природе? Что же конкретно вас мотивирует? Желание улучшить внешний вид и здоровье? Похудеть или отточить фигуру? А может, выиграть забег? Ответьте на вопросы теста – и вы узнаете, чем вызван ваш интерес к бегу!

## В последний раз вы занимались спортом...

- Один или два дня назад.
- Неделю назад.
- ▲ Несколько месяцев назад.
- ◆ Более года назад.



## Вы хотите бегать...

- ◆ Чтобы сбросить вес или остаться стройной и подтянутой.
- ▲ За компанию с подругами или с кем-то другим.
- Потому что вам это нравится.
- Потому что привыкли заниматься спортом.

## Вы планируете уделять бегу...

- ▲ 2–3 часа в месяц.
- 1–2 часа в неделю.
- 3–5 часов в неделю как минимум.
- ◆ Еще не знаете сколько, просто хотите больше двигаться.



## Вы планировали выйти на пробежку, но пошел дождь. Что вы будете делать?

- Все равно идете!
- ▲ Переносите пробежку на другой день и встречаетесь с друзьями за бокалом вина.
- Ничего страшного! Вы отправляетесь в бассейн.
- ◆ Остаетесь дома и читаете книгу, смотрите телевизор или слушаете музыку.

## Для вас удачные выходные – это...

- ▲ Увидеться с подругами и/или устроить шопинг.
- ◆ Проводить время наедине с любимым.
- Бегать на свежем воздухе.
- Немного позаниматься спортом или поветриться.

## Что заставляет вас заниматься бегом?

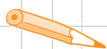
- ▲ Вы хотите продемонстрировать подругам новые кроссовки и заодно поболтать с ними.
- ◆ Вы знаете, что бег – один из лидирующих видов спорта по сжиганию калорий.
- Вы физически активны и любите бывать на свежем воздухе.
- Бег приносит вам хорошее настроение и самочувствие.

Какое качество характеризует вас лучше?

- ◆ Беззаботность.
- Динамичность.
- Активность.
- ▲ Стремление выглядеть модно.

Способны ли вы бежать в активном темпе без особой усталости...

- ▲ 5–10 км.
- ◆ Менее 5 км.
- Между 10 и 20 км.
- Более 20 км.



Посчитайте баллы!

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ◆ | ▲ | ● | ■ |
|   |   |   |   |

**Большинство ответов** ◆. *Скорее всего, вы ленивая бегунья!*

Кроме танцев или фитнеса, у вас никакого спортивного прошлого. Для вас спорт сводится к барахтанью в бассейне или 4–5 км на велосипеде летом по велодорожке. Для вас пробежать 5 км в воскресенье – настоящий подвиг. Но вам все-таки хотелось бы начать тренировки, чтобы сбросить лишний вес, подтянуть мышцы и поднять настроение. Эта книга станет для вас хорошей отправной точкой, поможет улучшить технику бега и выполнить новые задачи, чтобы стать профи!

**Большинство ответов** ▲. *Вы бегайте, потому что это модно и вам не хватает общения!*

Для вас бег – средство оставаться в прекрасной форме, иметь здоровый вид и меньше целлюлита! В плане одежды вы всегда в тренде: носите кроссовки по последней моде и гаджеты для бега. Вы бегае по городу и встречаете подружек, с которыми болтае всю пробежку. Эта книга поможет вам использовать вашу энергию для дальнейшего развития и стремления к новым высотам.

**Большинство ответов** ●. *Вы мотивированная бегунья!*

Вы еще начинающая, но у вас есть запал! Вас не напугать двумя пробежками в неделю по часу и больше, вы всегда были спортивной. Следуя рекомендациям, изложенным в этой книге, вы научитесь бегать быстрее и с самых первых тренировок почувствуете себя победительницей! За дело!

**Большинство ответов** ■. *Вы опытная бегунья!*

Вы уже занимаетесь бегом. Он обеспечивает вам хорошее самочувствие и настроение, без него вы уже не можете жить. Возможно, вы уже участвовали в соревнованиях. Вы нацелены на результат. В этой книге вы найдете описание специальных упражнений (для разминки и на растяжку), которые дополняют занятия бегом, некоторые хитрости для поддержания мотивации на должном уровне, а также секреты по преодолению себя от профессионалов.

# Глава 1

## Я мотивирую себя!

Итак, вы полны решимости заняться бегом? Прекрасная идея! Легкий и эффективный способ вернуть утраченную форму и сжечь жир. Где бы вы ни жили, в городской или сельской местности, в любое (или почти в любое) время дня можно надеть кроссовки и выйти на пробежку... Главное – это тренироваться грамотно, чтобы получать видимый результат без вреда для здоровья. Вначале будет нелегко, но постепенно вы станете получать удовольствие от тренировки! В отличие от сквоша или каратэ, для бега не требуется специальная подготовка, но нужно помнить, что если вы будете делать это как вам вздумается, то, скорее всего, бросите занятия, не добившись результатов, или, что еще хуже, навредите себе.

Будьте настойчивы – и вы получите максимальную пользу от бега. Новичкам и тем, кто возобновил тренировки после перерыва, надо усвоить несколько основных правил разминки и растяжки, научиться ставить цели (например, бежать без остановки 20 минут) или намечать расстояние (например, 10 км). Одним словом, чтобы стать настоящей бегуньей, придется приложить усилия!





## Почему бег так полезен?

Регулярные пробежки положительно влияют на наше тело и мозг. Эффективность таких нагрузок доказана!

*Бег полезен для здоровья, фигуры и настроения, и он делает вас моложе!*

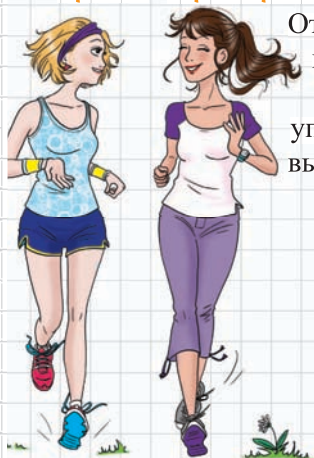
Регулярные пробежки помогают предотвратить риск развития артроза, диабета второго типа и рака (в частности, рака груди), укрепить иммунную систему, отсрочить проявление остеопороза, нормализовать сон и работу сердечно-сосудистой системы, поднять настроение и сексуальную активность... и даже продлить жизнь на четырнадцать лет! Но помните: все это возможно при условии, что вы правильно питаетесь, не курите и не злоупотребляете алкоголем.

*Бег оттачивает фигуру и делает нас красивыми!*

Вы сможете заметно улучшить физическую форму, если будете тренироваться регулярно и ваше питание будет сбалансированным. Для того чтобы проявились результаты, нужно бегать около 30–45 минут без остановок два раза в неделю. Вы заметите, что ноги станут стройнее, талия — тоньше и ягодичцы подтянутся! Тем, кто стремится похудеть, рекомендуется помимо продолжительных и частых пробежек практиковать интервальный бег (чередование спокойного и ускоренного темпа) и силовые нагрузки (см. с. 27 и 35).



*Это один из немногих видов спорта, где во время тренировок можно разговаривать!*



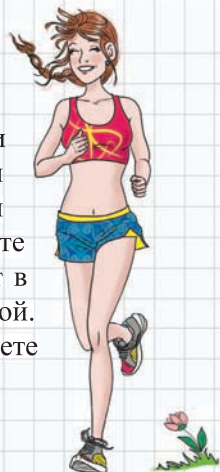
Отправляйтесь на пробежку с подругой. У вас есть прекрасный шанс пообщаться во время 10-минутной разминки, выполнения упражнений на развитие беговой техники, силовых упражнений и 10-минутного отдыха. Вам так понравится, что вы не заметите, как пролетит время. И так раз за разом!

**Пусть бег станет вашим образом жизни**

Пробежки не только способствуют улучшению внешнего вида и общего самочувствия, но и помогают снять напряжение и стресс, которые постоянно сопровождают современного человека. Бег даже может помочь стать успешнее во всех сферах жизни, так как во время тренировок мы пребываем в хорошем настроении и включаем воображение. Во время бега у вас появится масса свежих идей для реализации профессиональных планов или решения жизненных проблем...

## Я начинаю обдуманно!

Небольшое предостережение, касающееся состояния здоровья: если вы болеете или восстанавливаетесь после травмы, беременны или у вас есть какие-либо иные проблемы, связанные с физическим состоянием, обратитесь к врачу. Если вам 40 лет и более, пройдите обследование у кардиолога или спортивного врача, оно включает в себя электрокардиограмму в состоянии покоя и пробы с нагрузкой. Проверив состояние своего здоровья, вы избежите опасности и будете заниматься бегом со спокойной душой!



Женщинам моложе 40 лет проходить кардиологическое обследование не обязательно, если нет проблем с сердцем, костями или суставами, диабета или гипертонзии...  
Проконсультируйтесь со своим врачом.

### Мнение профессионала

«Прежде чем начать бегать, а тем более на большие дистанции (марафон или трейлраннинг), обратитесь к спортивному врачу, чтобы выяснить, нет ли у вас противопоказаний для занятия бегом. Для этого вам нужно будет сдать анализ крови, сделать электрокардиограмму и ультразвуковое исследование», – говорит Марк Ракиль, серебряный призер чемпионата мира по легкой атлетике 2003 года в беге на 400 метров, тренер.

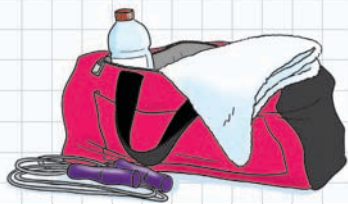
«Нужно научиться слушать свое тело и реагировать на малейшие признаки недомогания: если что-то болит – немедленно обращаться к специалисту, чтобы предотвратить возможные последствия», – советует Лесли Джон, чемпион мира по легкой атлетике в эстафете 4×400 метров.

## Я планирую свое время, чтобы совместить бег со всем остальным

Нелегко совмещать работу с семейной жизнью, не говоря уже о развлечениях и друзьях. Но есть хорошая поговорка (вспоминайте о ней каждый раз, когда почувствуете, что начинаете хандрить): «Если есть желание, то и возможности найдутся». Вам понравится вставать до звонка будильника, чтобы пойти бегать на заре, когда улицы пустынные и поют птицы! Выберите время, когда вы чувствуете себя наиболее комфортно, и местность, где вам будет приятно бегать (район, где вы живете, стадион, парк, лес...). Внесите пробежку в свой еженедельный план как встречу, которую нельзя пропустить!

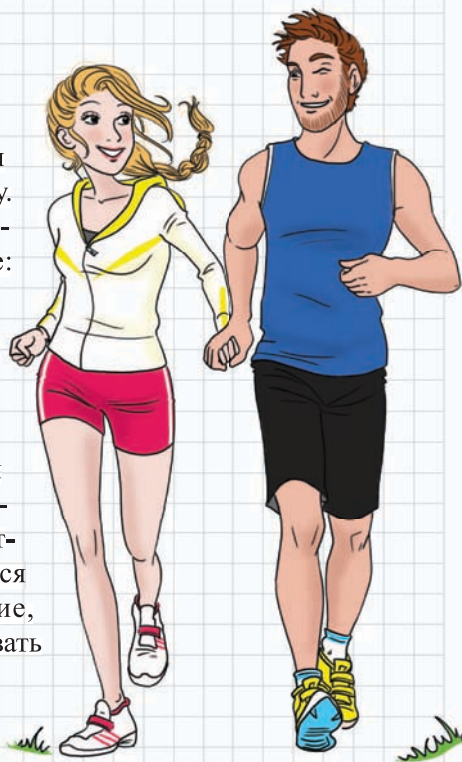
## В какое время дня лучше всего бегать?

Самым оптимальным считается промежуток между 16:30 и 19:00. Безусловно, бег рано утром позволяет пробудить организм и начать день в бодром настроении, но подходить к нему нужно с осторожностью, чтобы не перенапрячься или не травмироваться. Старайтесь не бегать на большие расстояния (особенно натошак) и воздержитесь от интервального бега рано утром. Лучше подождать, пока переварится пища (минимум 3 часа), и выйти на пробежку в 10:00 или 11:00, намного позже завтрака. Между полуднем и 14:00 вам может не хватить энергии, если вы не предусмотрите небольшой перекус за полчаса до пробежки. Сразу же после обеда активно идет процесс переваривания пищи. Вечер, когда тело разогрето, а ужин давно позади, идеально подходит для пробежки и смены обстановки после рабочего дня. Но все же лучше тренироваться в неподходящее время суток, чем не тренироваться совсем!



## Я бегая одна или в компании? С тренером или в клубе?

Разного рода проблемы или острый приступ лени могут побудить вас отменить тренировку. Найдите кого-нибудь, кто смог бы к вам присоединиться! Вдвоем тренироваться лучше: за шутками и разговорами вы забудете об усталости! Другой вариант – тренировка в клубе. Преимуществ много: вы никогда не будете чувствовать себя одиноко, вас будет сопровождать опытный тренер, который будет давать рекомендации с учетом вашего уровня подготовки и уберечь вас от травм, мышечной усталости и... потери мотивации! Опытным бегуньям можно предложить обратиться к виртуальному тренеру через приложение, которое дает советы и помогает контролировать и оценивать результаты.





## Беговой сленг

Когда вы попадете в высшую лигу, то столкнетесь со спортивным жаргоном (которым спортсмены часто пользуются, чтобы произвести впечатление). Вот термины, в которых надо разбираться, чтобы не выглядеть профаном.

**Минималистичная обувь** (или «босые» кроссовки). Очень легкие, гибкие, без амортизации, эти модные ныне кроссовки воссоздают ощущения, сравнимые с бегом босиком. В них нужно бежать, отталкиваясь передней частью стопы, что помогает исправить неправильную осанку и постановку стоп, которые выработались при беге в классической беговой обуви (с амортизацией). Но будьте осторожны, так как минималистичная обувь может навредить длинным костям стопы, ахиллу, икрам.

**Фартлек.** В переводе со шведского fartlek – скоростная игра. Это разновидность интервального бега на открытом воздухе, при котором чередуют бег с разной скоростью и продолжительность нагрузки, адаптируясь к естественным препятствиям, встречающимся на пути (холмы, повороты, кочки и т. д.).

**Интервальный бег.** Метод тренировки, который помогает наращивать скорость бега путем чередования интервалов с высокой скоростью и более низкой, восстановительной. В классическом цикле предусмотрены серии «30 секунд/30 секунд».

**Максимально допустимая частота сердечных сокращений (ЧСС).** Максимальное число ударов сердца в минуту. С возрастом эта частота постепенно уменьшается. Знать данный показатель, а также максимальную аэробную скорость (МАС) нужно для того, чтобы подобрать приемлемый темп бега (см. с. 72–75).

**Марафон.** Забег на дистанцию 42,195 км.

**Полумарафон.** Забег на 21 км.

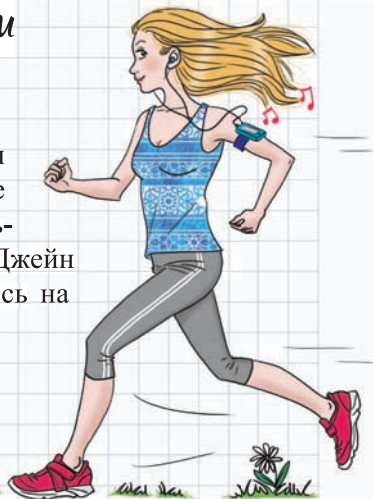
**Трейлраннинг.** Ставший популярным в последнее время бег на природе по сильно пересеченной местности (камни, грязь) со спусками и подъемами. Расстояние варьируется: традиционно это дистанция от 42 до 80 км, но есть еще и 100-километровый ультрамарафон, например Гран-Рейд, так называемая Диагональ безумцев в Реюньон. «Белый» марафон организуется зимой на снегу, а «зеленый» – летом...

**Максимальная аэробная скорость (МАС).** Это предельная скорость бега по беговой дорожке, при которой бегун потребляет максимальное количество кислорода. Если вы станете членом атлетического клуба, вам обязательно предложат пройти тест на МАС. Измерить этот показатель можно и у кардиолога. Это отличная возможность оценить свой уровень, предел возможностей, с учетом которого вы сможете подобрать темп бега для дистанций в 2000 м, 3000 м, 5 км и более. Такой тест также поможет определить максимально допустимую частоту сердечных сокращений (ЧСС).

## Я проверяю уровень своей мотивации

### Я ставлю перед собой цель

Нелегко начать заниматься бегом, особенно если вы давным-давно забросили тренировки. Чтобы желание не пропало, регулярно вспоминайте свои первоначальные цели: «Хочу фигуру Рианны, вечную молодость Джейн Фонда, скорость Кристины Арон». Сконцентрируйтесь на цели – и вы обязательно достигнете успеха.




### Еще один стимул


Помимо красивых ягодиц вы получите стройные ноги! Это естественно, ведь во время бега постоянно задействованы нижние конечности. Все тело приводится в движение, ноги вытягиваются, мышцы укрепляются...

Но если вы мечтаете еще больше **похудеть** в области ног, то чередуйте занятия бегом с прыжками в воду в бассейне. Сногсшибательные ноги гарантированы!

### Укажите все доводы в пользу и против бега

 Это меня мотивирует: 😊

.....

 Это меня останавливает: ☹️

.....

### Отметьте плюсы и минусы бега

Примеры плюсов: экономия денег, времени, большой расход калорий...

Примеры минусов: это уличный вид спорта, зависимость от погодных условий, есть вероятность травмирования суставов...

 Плюсы:

.....

 Минусы:

.....