



1600x1200.net

*Хочешь быть сильным - беги, хочешь быть красивым - беги, хочешь быть умным - беги.*

Содержание:

- 1 Что такое бег и зачем он нужен
- 2 В какой одежде лучше всего бегать летом и зимой
- 3 Выбор удобной и правильной обуви для бега
- 4 Техника безопасного и правильного бега
- 5 Места где лучше всего бегать
- 6 Программа тренировок бега
- 7 Как регулировать нагрузку во время бега
- 8 Что есть и пить перед и после бега
- 9 Как правильно дышать во время бега
- 10 Зачем нужен пульсомер для бега



Добрый день. Хочу вам рассказать о замечательном виде спорта беге и поделиться своим опытом начала занятий. О беге много информации в интернете, выпущено множество книг. Это один из самых доступных и привычных видов спорта, известных людям с незапамятных времен. Но все же, когда только начинаешь заниматься, встает масса вопросов, ответы на которые не всегда удастся найти. В моем рассказе будет информация из множества источников в интернете, из книг, из сообщений на форумах, которые я посещал в поисках информации. Сноски я делать не буду, не вижу в этом смысла. Опыт бега у меня средний, бегаю последние 4 года, никаких секций и тренеров не посещал, но теми знаниями, что я сам накопил, хочу поделиться.

## Что такое бег и зачем он нужен

Для начала немного о самом беге. Чем же он так замечателен и почему именно его я выбрал в качестве основного вида спорта, когда решил, что в моей

жизни должен прочно укрепиться спорт. О спорте я задумался неспроста. Рано или поздно, о нем вспомнит каждый, когда организм начнет давать сбои, когда начнешь понимать, что не растешь, не здоровееешь, не развиваешься, а потихоньку стареешь. Сидячий образ жизни, экология, питание всякой дрянью делали свое дело, и я стал замечать, что слабею, чаще болею, сутулюсь и вообще как-то не очень хорошо себя чувствую. В 25 лет окончательно понял, что хочу быть сильным и здоровым. Обратил внимание на бег. Чем он меня привлек?

В первую очередь тем, что **бег естественный, один из самых сильных анаболиков**. Простыми словами это означает, что во время бега происходит образование и обновление клеток, тканей и мышечных структур. Существует мнение, что интенсивные занятия бегом сушат мышцы, препятствуют их росту, поэтому любители тренажерного зала пренебрегают бегом, работают на мышечную массу, и в итоге не могут и 300 метров пробежать без одышки, либо по ступенькам выше 2-го этажа подняться без перерыва. Это заблуждение. Бег создает сильные предпосылки для мышечного роста. Простыми словами это выглядит так. Основной фактор, лимитирующий рост мышечной массы – энергетический. “Энергетическими станциями” клеток являются митохондрии. Синтез белка в них протекает слабее, чем в других частях клетки, но от способности митохондрий вырабатывать энергию напрямую зависит способность клетки синтезировать белковые молекулы. Описывать подробно процесс роста мышечной массы не хочется. Скажу лишь, что бег «тренирует» митохондрии, потому что ни одно другое упражнение не вызывает в организме столь выраженного энергетического дефицита. Посмотрите на худощавые фигуры бегунов на длинные дистанции. Мышцы бегунов очень малы по причине того лишь, они их не тренируют на объем. Зато их хорошо тренируют на «энергетическое обеспечение». Когда бегун начинает заниматься силовыми видами спорта, митохондрии его мышечных клеток оживают и начинают обеспечивать процесс белкового синтеза необходимым количеством энергии. А энергетическое обеспечение - самый важный, ключевой процесс протеинсинтеза в мышечных клетках. Поэтому белковый синтез в мышечных клетках протекает максимально быстро.

Я специально остановился на этом моменте, потому что ходил год в тренажерный зал и знаю, что большинство качков, которые оттуда не вылазят, совершенно не занимаются аэробными нагрузками, и в итоге теряют в выносливости, ловкости, да и просто тормозят рост мышечной массы.

Что еще хорошего в беге? Он перестраивает всю гормональную сферу, улучшает сердечно-сосудистую и нервную систему, напрягает и развивает практически все мышцы тела. Не хочется на этом подробно останавливаться, обращу лишь внимание на один факт. Любая физическая нагрузка приводит к активизации нервных клеток, синтезирующих катехоламины, но бег в этом отношении является самым «сильным» упражнением. Выброс катехоламинов во время бега достигает таких больших величин, что **появляется своеобразная беговая эйфория - повышение настроения после беговой тренировки**. Я сразу же заметил этот эффект, но первое время считал, что это просто от прогулки по лесу, от непосредственно бега, который мне нравится. Позже я узнал, что это неспроста. Настроение действительно улучшается, и тебе хочется вновь возвращаться к этому занятию. Это является моим главным мотиватором занятий. Мне не приходится себя заставлять бегать, мне это в самом деле нравится и доставляет удовольствие, поэтому я расстраиваюсь, когда приходится пропускать тренировку.

## В какой одежде лучше всего бегать летом и зимой



После небольшого вступления перейдем непосредственно к самому процессу бега. Для того, чтобы начать бегать необходимо несколько простых вещей. Одежда, обувь, территория для бега. Мне больше всего нравится бегать в шортах. Сверху футболка, когда прохладно толстовка или спортивная куртка. Зимой кутаться сильно не надо, достаточно спортивных штанов и легкой осенней куртки. Замерзнуть вы не успеете, если все время будете двигаться. Так что выходим из дома и сразу бежим в легком темпе. Рассчитываем свой бег так, чтобы в среднем темпе все пробежать и успеть вернуться домой. Отдыхать в зимнее время во время пробежки нельзя - замерзнете.

## Выбор удобной и правильной обуви для бега

Отдельная тема это обувь. На этот счет существует очень много заблуждений и я сначала поддался одному из них. Вообще, большинство людей бегать не умеют, никогда в жизни бегом серьезно не занимались, и никакой техники у них нет, поэтому бегут они как бежится. А это очень плохо, так как в беге очень важно бежать правильно, только в таком случае вы не будете травмировать себя. Большинство людей бегут, наступая на пятки. И это неспроста. Если прийти в магазин спортивной обуви, то у беговых кроссовок вы увидите утолщенную пятку, которая выше носка. В такой обуви бежать по-другому не получится и пружинящая пятка как раз подталкивает наступать на нее. А это совершенно неправильно. При наступании на пятку происходит сильный удар, который сотрясает все тело, суставы ног и внутренние органы. При длительном беге таким образом появляются боли в суставах, если заниматься таким образом продолжительное время, то ты просто разрушишь себе все суставы. Конечно же у меня были дома клеевые спортивные кроссовки именно с такой пяткой. Именно в них я начал бегать и именно наступая на пятку. Вот у меня и занули суставы. Они у меня постоянно болели. Первую неделю я бегал каждый день, вторую неделю через день, третью уже по состоянию 2-3 раза в неделю. Потом пришлось на 2 недели прекратить занятия, так как ноги сильно болели и я просто не мог бегать.

## Техника безопасного и правильного бега



Тогда я и узнал, что во время бега приземляться нужно не на пятку, а на носок, амортизируя приземление мышцами стопы и икр. Именно такой бег правильный. Необходимо мягко приземляться на носок, амортизируя приземление и только потом ставить пятку. Во время бега ноги должны быть всегда немного согнуты в коленях, бег должен быть мягким и бесшумным, не нужно колотить пятками по земле, разбивая ноги. Первое время бегать на носках было тяжело. В обычной жизни мышцы, которые задействуются в таком беге, не работают и слабо развиты. Но во время своих занятий в зале я сам не знаю зачем, но качал икры. В итоге они у меня были достаточно хорошо развиты, так что первое время я был способен пробежать 2-3 километра на носках. Приводило это к болям в мышцах, но со временем ноги привыкли. Сейчас я спокойно и непринужденно пробегаю 5-10 километров, используя правильную технику. Бегать нужно в обуви с ровной подошвой. Не нужно бояться и слушать консультантов в магазинах, рассказывающих о том, как важно амортизировать удары ног. **Это бред и чушь. Это все реклама и маркетинг. Нужна правильная техника бега и тогда никакие амортизирующие кроссовки не нужны.** Правильным является бег, превращенный в последовательность прыжков с пружинящим приземлением на переднюю часть стопы, ноги согнутой в колене (бег должен быть бесшумным). При приземлении стопа должна быть непосредственно под центром тяжести тела. (Это при ходьбе, а не при беге, человек ставит выпрямленную ногу на пятку).

**Я обращаю еще раз внимание на обувь и технику бега. Это очень важно, это самое главное, на что нужно обратить основное внимание.** Именно от техники и обуви будет в первую очередь зависеть начальный результат. Тут очень важно не навредить себе. Сохранить здоровые суставы.

## Места где лучше всего бегать



Итак, у нас есть одежда, обувь, мы знаем как бежать правильно. Теперь нужно решить, где мы будем бегать. Тут вариантов несколько. Это может быть стадион с беговой дорожкой, это может быть лес или парк, либо улицы города. Сам я бегаю по большому парку, практически по лесу. Считаю это самым оптимальным вариантом, так как в лесу просто здорово. Чистый воздух, птички поют, лес приятно шумит, успокаивает. По стадиону бегать удобно, там может быть специальное покрытие, там можно точно узнать, сколько ты пробежал и за какое время. Но бегать по кругу не интересно и скучно. Город самый плохой вариант. В городе загазованность, люди, собаки. Хотя можно при желании подобрать удобный маршрут с минимальной концентрацией людей и машин. Тут каждый выбирает сам. **Я рекомендую лес или парк.** Если поблизости нет, можно доехать на машине. У меня парк около дома, ездить никуда не надо.

## Программа тренировок бега

С местом определились, теперь определимся с интенсивностью тренировок. Тут я тоже сильно просчитался, когда начал бегать. Мне так понравился бег, что я тут же решил, что буду бегать много и каждый день. Начал я с 3-х километров, через пару тренировок пробежал 4, еще через пару начал бегать 5км. Как я уже писал, бегал я неправильно, ноги болели, такую дистанцию я просто не осиливал, в итоге через какое-то время я перестал бегать, так как не мог. В это время изучал материалы и старался понять, что я делал не так. И я понял. В первую очередь стоит понять, что **постоянные перегрузки идут во вред организму**. Накапливается утомляемость и это приводит к травмам и болезням. Именно это произошло с моим приятелем и приятельницей, с которыми мы начали бегать. Первая через 2 недели заболела, второй получил травму ноги, так что ходить с трудом мог. Они сидели лечились дома, я же просто от усталости и болей не мог бегать.

## Как регулировать нагрузку во время бега

Как же нужно регулировать нагрузку? В самом начале необходимо бегать совсем чуть-чуть, сколько сможете. У каждого предел будет свой, кто-то 500м пробежит, кто-то 1км, больше не нужно. По себе помню, в первый забег я бежал медленным-медленным темпом и пробежал 2 км, после которых сдох и перешел на шаг. Остановиться нужно было гораздо раньше, когда почувствовал, что уже устал. Выбирать темп бега нужно из расчета, что **во время бега ты сможешь спокойно разговаривать со своим напарником**. Как только ты начинаешь задыхаться и говорить становится трудно, темп нужно сбавить. Второй способ определить свои нагрузки таков: нагрузка считается оптимальной, если через 20 минут после бега ты полностью восстанавливаешь свой обычный пульс.

## Что есть и пить перед и после бега

Еще несколько важных моментов. Нельзя есть менее чем за 2 часа до бега и пить менее чем за час. Так же не следует напиваться воды сразу после бега или пить во время бега. Если перед бегом поесть, попить, то бежать будет тяжело, появятся боли в боку. Я обычно пью морс из красной, черной смородины и облепихи примерно через 20-30 минут после бега.

## Как правильно дышать во время бега

Пару слов насчет дыхания. Существует два мнения. Первое это то, что дышать нужно носом, второе – ртом. Доводы за первый способ следующие: лучше тренируются легкие, так как тяжелее работа по обеспечению воздухом организма через узкие носовые отверстия, не сохнет слизистая рта, уменьшается потеря влаги организмом. Довод за дыхание ртом один – бег проходит в условиях недостаточного снабжения воздухом, поэтому дыхание через рот является обязательным для полноценного обеспечения организма кислородом. Сначала я дышал носом, потом перешел на дыхание через рот. Довод в пользу этого способа мне показался более убедительным. Как лучше дышать – решайте сами по своему состоянию. У многих людей затруднено дыхание через нос из-за искривленных перегородок или других болезней, и им просто тяжело интенсивно дышать носом, организму не хватает воздуха.

Вместе с занятиями бегом я бросил курить и сократил употребление алкоголя к минимуму. Никотин и алкоголь совершенно несовместимы с бегом. Если воздействие сигарет не так заметно, то после употребления алкоголя состояние организма резко ухудшается. Наглядно увидеть в полной мере вред от алкоголя можно именно занимаясь спортом. Результат падает очень сильно. Примерно через неделю, после небольшой пьянки, я восстанавливался и возвращался к прежним результатам.

## Зачем нужен пульсомер для бега



Остановлюсь еще на девайсах, которые помогают бегать эффективно. Первое и самое главное устройство, которое нам поможет бегать – пульсомер. Он очень помогает определить рекомендуемый ритм бега. Первое за чем нужно следить с помощью пульсомера – максимальный пульс. Считаем его по формуле **220 - возраст = максимальная частота пульса**. Превышать максимально допустимый пульс очень не рекомендуется. Если видите, что пульс повышен, необходимо снизить темп. Диапазон частоты пульса, при котором происходит сжигание жиров и развивается выносливость находится в 75% от максимального значения частоты пульса. К примеру, если Вам 20 лет, то самый наилучший уровень пульса во время тренировки для вас рассчитывается по формуле:

$$220 - 20 = 200 * 0.75 = 150 \text{ ударов в минуту}$$

Если же вы совсем новичок и только начинаете бегать, рекомендую пульс держать в районе 120-130 ударов.

Второй полезный девайс - это мобильный телефон с GPS приемником. На него можно поставить программу для учета расстояния и времени бега, сохранять треки, сравнивать результаты. Программ подобного рода много, каждый сам может подобрать то, что ему больше понравится и подойдет для его аппарата. Сам я лично пользовался приложением Nike+ для Android. Перед началом бега запускаешь программу, она включает таймер и начинает записывать трек пробежки, учитывая расстояние. Конечно, такой учет не совсем точный, но мы не к соревнованиям готовимся, а бегаем для себя. Так что нам и такой точности хватит для того, чтобы иметь представление о динамике изменений.

Вот пожалуй и все, чем я хотел поделиться. Бегайте на здоровье и не болейте. Если вам интересно, можете прочитать мой рассказ о том, как я готовился и бежал марафон 100 км.



Обсуждение статьи на **форуме** — ссылка открывается в новой вкладке.