

осень 2014

Running

БЕГ. ТЕХНИКА/СОРЕВНОВАНИЯ



КИЕВСКИЙ ПОЛУМАРАФОН

Интервью с Дмитрием Лебедевым

ТОП 10

Самые быстрые люди в мире

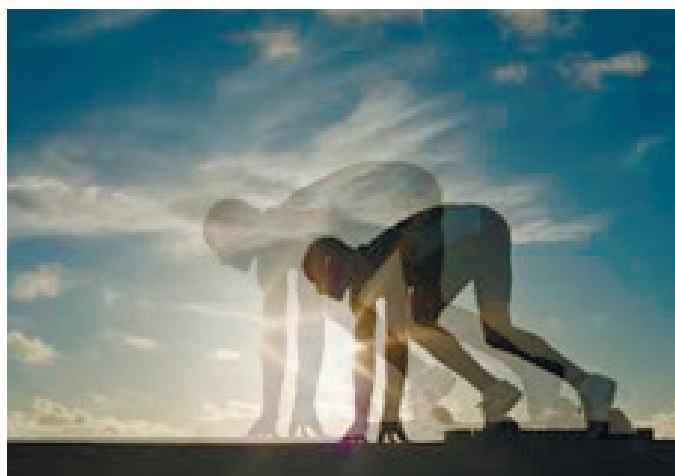
ТЕХНИКА БЕГА

Как продолжить бегать в непогоду



4 604564 375367

Run^{ning}



БУДЬ ПОСТОЯНЕН.

«Самое главное в беге — не скорость, и не расстояние. Главное — постоянство: бегать каждый день» — Харуки Мураками, японский писатель и бегун-любитель, автор книги «О чем я говорю, когда говорю о беге».

БУДЬ СОБОЙ.

«Чем больше я бегу, тем больше я хочу продолжать свой бег. Он позволяет мне добиться моей главной цели — быть тем, кто я есть на самом деле» — Джордж Шихан, доктор медицинских наук, длительное время работавший обозревателем всемирно известного издания Runners World.

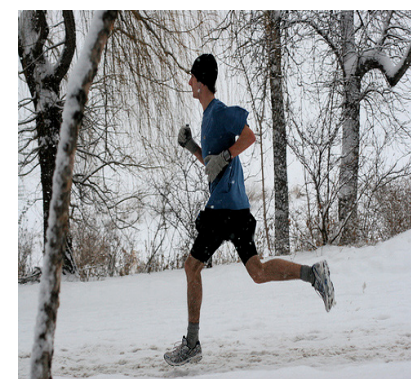
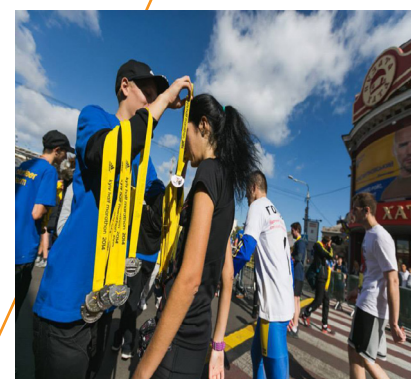
НЕ ДУМАЙ — ПРОСТО СДЕЛАЙ!

«Тренировка — это как чистка зубов. Я не думаю об этом, просто делаю и все» — Патти Сью Пламер, олимпийская чемпионка по бегу (США).

Содержание

НОМЕР 1/ОСЕНЬ 2014

киевский полумарафон 4
 интервью с дмитрием лебедевым 6
 топ 10 — самые быстрые люди на земле 10
 боль при беге 12
 правильная техника бега 13
 как продолжить бегать в холод 18





КИЕВСКИЙ ПОЛУМАРАФОН

Бег давно стал трендом многих европейских столиц, ведь марафон позволяет не хуже, к примеру, чемпионата Европы, привлечь иностранцев и подарить им национальный дух и возможность показать себя в гостях у другой страны. Поэтому неудивительно, что в соревнованиях принимали участие представители 26-ти стран мира возрастом от семи месяцев до 73-х лет. Были и опытные «марафонцы», и спортсмены, и просто желающие доказать, в первую очередь самому себе, что все возможно благодаря

«ЭТО БЫЛ САМЫЙ МАССОВЫЙ ПОЛУМАРАФОН В НАШЕЙ СТРАНЕ ЗА ВРЕМЯ НЕЗАВИСИМОСТИ.»

силе воли и упорству переступать грани, устанавливаемые организмом. Самый опытный и возрастной бегун поразил многих - 73-летний Олег Шетанков не просто принимал участие, а пробежал дистанцию в 21 километр! Этот человек давно имеет такие крепкие... мышцы, ведь преодолевает подобную дистанцию каждый день.

В целом же, на старты вышли представители 26 стран мира от 7 месяцев до 73 лет.

Победителем на самой престижной дистанции (21,0975 км) в абсолютном первенстве стал Тарас Сало со Львова.

В этом году кроссовки и спортивную форму одело множество известных людей: Виталий Кличко - киевский городской голова, Дмитрий Булатов - министр молодежи и спорта Украины, Валерий Харчишин, Ирэна Карпа, Дмитрий Монатик, Даша Малахова, братья Борисенко и многие другие.

В 2014 году программа Kyiv Half Marathon значительно расширилась - мероприятие длилось 2 дня. В субботу, в Украинском доме на Европейской площади состоялась первая в Украине специализированная выставка по бегу - RUN EXPO 2014.

28 сентября на Подоле состоялось 8 беговых соревнований, заезды роллеров и скандинавская ходьба. Также, на Конtrakтовой площади функционировал «марафонский городок», в его пределах был квартал бесплатных детских развлечений, улица ма-

стер-классов, и зона питания.

«В это воскресенье в Киеве состоялась большое спортивное событие - IV Киевский международный полумарафон. Это был самый массовый полумарафон в нашей стране за время независимости. В подобных мероприятиях много составляющих: спортивная, благотворительная, туристическая. Мы стремимся, чтобы наш полумарафон стал одной из визитных карточек Киева и движемся в этом направлении» - рассказав Дмитрий Черницкий, генеральный менеджер Kyiv Half Marathon.

В рамках Kyiv Half Marathon состоялся благотворительный забег «Сильные духом», все собранные средства от которого будут направлены на помощь солдатам пострадавшим в зоне АТО, которые находятся в Главном военно-клиническом госпитале МО Украины. Победителем благотворительного забега стал известный журналист - Виктор Шлинчак.

Кроме подарков от организаторов он получил символический подарок - флаг Украины с автографами военных пострадавших в зоне АТО, которые сейчас находятся на лечении в военно-клиническом госпитале МО Украины.

Также, впервые в истории отечественных соревнований в рамках Kyiv Half Marathon состоялся благотворительный марафон, в котором приняло участие 5 благотворительных фондов: каждый фонд представляло 5 фандрайзеров марафонцев, которые собирали средства на конкретные потребности. Победителем благотворительного марафона стала представительница благотворительного фонда «Таблеточки» - Анастасия Береза, она собрала 26 810 грн. Настя известный журналист и активный деятель.

Какое спортивное питание рекомендуется марафонцам, или бегунам на длинные дистанции?

Анонс: При забегах на длинные дистанции организм спортсмена испытывает большие нагрузки, которые можно компенсировать за счет правильного питания. Например в рацион марафонца обязательно должны входить аминокислоты.

Спортсмену, который хочет показать отличный результат при забеге на длинные дистанции, является важным правильно питаться. На длинных дистанциях бегун тратит много энергии, ткани организма потребляют больше кислорода из-за чего начинает испытываться недостаток железа, и как следствие этого появляется ощущение утомления, усталости. Плюс к этому организм спортсмена начинает испытывать дефицит влаги, что опять же приводит к снижению выносливости. Но если для марафонца организовать особое спортивное питание, то влияние указанных негативных моментов можно ощутимо минимизировать, благодаря чему бегун станет показывать лучшие результаты. Рассмотрим, что следует предусмотреть при организации такого питания.

Основной принцип питания спортсмена заключается в том, что организм насыщается нужными для длительного бега питательными веществами. В частности для марафонца важно обеспечить свои мышцы энергией, а для этого следует употреблять жиры и углеводы. Для того чтобы тело смогло эффективно сопротивляться возлагаемым на него длительным нагрузкам необходимо отрегулировать обменные процессы в организме. Делается это за счет употребления витаминов и минералов. Плюс к этому не стоит забывать о наращивании и восстановлении мышечной, костной ткани. Их рост, восстановление становится возможным при содержании в организме необходимого количества белков. Таким образом на основе указанных принципов составляется особое меню в которое должна входить пища содержащая все нужные организму компоненты. При этом тело человека в данном случае можно сравнить с аккумулятором, который собирает энергию для того, чтобы отдать ее в нужный момент. То есть правильное питание следует организовывать задолго до соревнований. В этом случае организм сможет аккумулировать в себе необходимую для марафона энергию.

ИНТЕРВЬЮ С ДМИТРИЕМ ЛЕБЕДЕВЫМ

73-летний марафонец из Киева завоевал золотую медаль чемпиона Европы среди ветеранов

С чемпионата Европы по легкой атлетике среди ветеранов, который прошел в турецком городе Измире, 73-летний бегун-марафонец Дмитрий Лебедев вернулся в Киев с двумя медалями — золотой (в индивидуальном зачете) и серебряной (в командном).

— Хотя мы стартовали в половине восьмого утра, бежать было очень тяжело — даже в эту раннюю пору температура воздуха достигла почти тридцати, а вскоре и тридцати двух градусов, — рассказал Дмитрий Лебедев. — По маршруту (круг протяженностью 21 километр) организаторы установили распылители воды, одна-

вытащил булавку и несколько раз уколол ею мышцы. К счастью, старый народный метод не подвел — боль отступила. Я успешно финишировал, причем с лучшим в своей возрастной категории (70—74 года) результатом — 3 часа 40 минут. В этой категории выступали 11 моих ровесников. Нынешнее «золото» чемпионата Европы у меня уже второе. Первое я выиграл на предыдущем первенстве континента в 2012 году.

— Какая оптимальная температура для марафона?

— Четырнадцать градусов. Насколько некомфортно бежать

чтобы восстановить углеводный баланс. В Измире организаторы решили сэкономить на фруктах. К тому же не было массажистов, хотя эта процедура после столь длинной дистанции просто необходима. Пришлось обойтись горячим душем, но он не очень-то помог — мышцы болели. Впрочем, это не помешало мне уже через день после выступления на чемпионате Европы совершить часовую пробежку по Голосеевскому лесу в Киеве. Кстати, в подвале моего дома размещается секция триатлона (вид спорта, включающий в себя плавание, велогонку и бег). Я подружился со спортсменами, которые там занимаются, и мы с ними делаем друг другу массаж.

На марафоне в Дании столкнулся с куда большей проблемой, чем сейчас в Измире: пробежал 42 километра, а вот последние 195 метров стали сущим испытанием. Расскажу по порядку: украинских участников тех соревнований поселили в крытом теннисном корте. Нормально выспаться в таких условиях не удалось. Питание было не очень хорошим, а трасса сложная: проходила по неровной (то подъемы, то спуски) местности. Организаторы установили столбик на отметке 42 километра. Я добежал до него в числе первых, оставалось всего ничего — 195 метров. Вдруг «забастовали» ноги, шагу не мог ступить. Сел, пытаюсь встать — не получается. Отдохнул секунд сорок и все же заставил себя подняться, еле доковылял до цели, пересек финишную черту и тут же вновь рухнул. В результа-

ко это не приносило облегчения. Обычно я бегаю с непокрытой головой, но в тот раз пришлось надеть спортивную кепку, плечи и руки смазать солнцезащитным кремом. Через каждые пять километров стояли столики с водой. Как раз возле одного из них почувствовал, что судорога прихватывает верхнюю часть правого бедра. Находившиеся там ассистенты начали делать мне массаж. Это помогло, и я побежал дальше. Когда до финиша оставалось семь километров, судороги повторились. Помощников рядом не было. Меня обгоняла какая-то спортсменка из России. «Что раздумываете — колите!» — выкрикнула она. «Нечем», — отвечаю. «Но ведь ваш номер приколот к майке четырьмя булавками — берите одну из них!» — говорит она. Я

в жару, говорит, например, тот факт, что ни один, даже самый младший (возрастная категория 35—39 лет), участник марафона в Измире не сумел выполнить норматив мастера спорта Украины — 2 часа 20 минут.

— Прежде во время соревнований у вас случались судороги?

— Такое произошло впервые. Думаю, причина опять же в жаре: на дистанции организм вместе с потом потерял много солей и минералов, что и спровоцировало судороги. К сожалению, на столиках для бегунов организаторы не поставили воду с минералами и солями.

На финише участникам обычно предлагают яблоки и бананы,



те занял лишь седьмое место, хотя имел реальные шансы войти в число призеров.

Самым любимым у меня и других спортсменов является Берлинский марафон: участникам там предоставляют все, что нужно. Трасса забега пересекает трамвайные пути, и немцы кладут в канавки рельсов веревки, чтобы бегуны не споткнулись. Именно в Берлине установлено большинство рекордов мира и Европы.

— Кто был старейшим участником чемпионата Европы в Измире?

— Легкоатлеты в возрасте 90—94 лет. Это три спортсмена из Германии, Швеции и Турции. Несмотря на жару, немецкий ветеран установил рекорд Европы по спортивной ходьбе на пять километров в своей возрастной группе.

— Как вы готовились к чемпионату?

— Еще в 1980-е годы я прочел книгу американских марафонцев Скипа Брауна и Джона Грэхема «Цель — 42», и с тех пор с некоторыми коррекциями

пользуюсь их рекомендациями: на протяжении месяца перед соревнованием пробегаю 500—600 километров, причем каждый раз разные расстояния. Максимальную дистанцию преодолеваю в тот день недели, в который состоится марафон. Обычно такие соревнования проводятся по воскресеньям. В последние два дня до старта устраиваю отдых. Употребляю богатые углеводами продукты: выпечку, варенье, мед. Принимаю необходимые в таких случаях витамины и минералы.

— За победу на чемпионате Европы полагается денежный приз?

— Для ветеранов — нет. Более того, мы сами оплачиваем свое участие и дорожные расходы. К примеру, чтобы пробежать марафон в Измире, я потратил порядка 600 долларов. Наше государство, к сожалению, пока никакой финансовой поддержки не оказывает. Добавка к пенсии за то, что чемпион Европы, мне не положена, поскольку в Украине статус ветеранского спорта не определен законодательством.

— Вы участвовали в чемпионатах мира?

— Конечно. В 2009 году завоевал «серебро» в личном и командном зачетах на мировом первенстве в финском городе Лаhti.

— Для столь длинных дистанций, как марафон, нужна особая спортивная форма?

— Классные кроссовки. Обычно профессионалы пробегают в одной паре два марафона, а затем выбрасывают — при больших нагрузках даже дорогая спортивная обувь довольно быстро теряет амортизационные свойства. Но мои финансовые возможности не позволяют так часто менять кроссовки. Сейчас бегаю в тех, что купил мне в Америке за 120 долларов сын Олег (участник самого протяженного в мире — 5000 километров — ультрамарафона, который ежегодно проводится в Нью-Йорке. — Авт.).

— Какой ваш биологический возраст?

— Мне его определяли, правда, давно — лет в шестьдесят. Помнится, знакомые врачи из Москвы пригласили пройти такой тест по американской методике. Меня облепили датчиками, и я минут сорок крутил педали велоэргометра. Медики сказали, что организм моложе паспортного возраста лет на десять. Кстати, примерно в то время я установил в Берлине свой личный рекорд — преодолел марафонскую дистанцию за 2 часа 53 минуты. Мне было особенно приятно, что вместе со мной в нем участвовал сын Олег.

— А когда вы пробежали ее в первый раз?

— В 49 лет. Это был юбилейный, десятый, Московский международный марафон мира, состоявшийся в 1990 году.

Спортом занимаюсь с детства. Бегаю через день, по вечерам после работы. В командировки езжу со спортивной формой, чтобы не пропускать тренировки. Кто не бегаёт, тот не представляет себе, какие удовольствие и психологическую разгрузку дают эти занятия. Бывает, на работе устнешь, понервничаешь, но стоит надеть кроссовки и начать бежать, как возвращаются силы и душевное равновесие. После тренировки смотришь на мир глазами оптимиста.

Во время бега задействуются практически все мышцы человеческого организма. Во время хорошей пробежки они ещё и тренируются. Здоровые мышцы — здоровые суставы;

Во время бега происходит очищение организма. Выделяется пот, а вместе с ним и всякая гадость покидает организм;

Тренировка сердечно-сосудистой системы. Тренируется сердце, улучшается кровообращение, а следовательно, и снабжение органов кислородом;

Бег помогает бороться с депрессиями. После хорошей пробежки (а если пробежка очень хорошая, то уже и во время неё) в организме выделяется гормон счастья. Бег способен снимать стресс. Бегать по парку, слу-

шая пение птиц, или вдоль дороги, провожая взглядом проезжающие мимо машины, — выбор обширен. В любом случае, хорошую пробежку можно сравнить с полетом. Она в буквальном смысле «проветривает голову», а тем, кто живёт в мегаполисе, это просто необходимо;

Бег благотворно влияет на иммунную систему, центральную нервную систему;

Бег способствует закаливанию, если совершать пробежки на свежем воздухе;

Бег развивает личные качества, такие как самоконтроль, целеустремлённость, сила воли. У физически тренированных людей выше самооценка;

Бег даёт встряску всему организму — это лучшее средство от гипертонии, одышки, насморка. Он также помогает держать себя в тонусе, улучшает кровообращение. У него практически нет противопоказаний (кроме пониженного давления), даже людям с плоскостопием в правильной обуви можно бегать;

Бег приводит в форму все группы мышц: при беге работают не только икры и бедра, но и пресс, руки, шея... При этом нагрузка на все тело довольно мягкая. В общем, бег, если его сочетать с правильным питанием, — одно из лучших средств похудения.





САМЫЕ БЫСТРЫЕ ЛЮДИ НА ЗЕМЛЕ

ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ ТОП-10 САМЫЕ
БЫСТРЫЕ ЛЮДИ НА ЗЕМЛЕ, КОТОРЫЕ
ДОБИЛИСЬ ОГРОМНЫХ УСПЕХОВ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО БЛАГОДАРЯ СВОИМ
УСИЛИЯМ И МЫШЦАМ. БЕЗ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КАКИХ-ЛИБО
МЕХАНИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ. ▶

№ 10. ПАТРИК МАКАУ, КЕНИЯ

Дистанция: марафон Возраст: 28 лет
Представители Африки и Кении в частности
часто будут встречаться вам в этом списке.
Патрик Макау – фактически самый
выносливый в мире бегун, который сумел по-
ставить рекорд в ходе марафонского забега
на 42 195 метров.

№ 9. МОЗЕС МОСОП, КЕНИЯ

Дистанция: 25,000 м, 30,000 м Возраст: 27 лет
Рекордсмен на околomарафонских дистанциях:
25 км и 30 км.
Кроме того неоднократно участвовал и в мара-
фоне, например стал
чемпионом на Чикагском марафоне, на крос-
сах чемпионата мира 2009 года.

№ 8. ЗЕРСЕНАЙ ТАДЕСЕ, ЭРИТРЕЯ

Дистанция: полумарафон, 20,000 м по шоссе
Возраст: 31 год
Любимая дистанция – полумарафон, шутка ли,
пятикратный чемпион мира на ней.
Его рекорд: 58 м 23 с. Кроме того, первую (и
единственную пока) в истории Эритреи

олимпийскую медаль спортсмен получил в
2004 году на дистанции 10 км.

№ 7. ХАЙЛЕ ГЕБРЕСЕЛАССИЕ, ЭФИОПИЯ

Дистанция: 20,000 м, часовой бег Возраст: 39
лет
Двукратный олимпийский чемпион (игры 1996
и 2000 гг на дистанции 10,000 м) и многократный
чемпион мира на дистанциях 3 км, 5 км и 10 км
стал настоящим эталоном легкоатлета. В 2007
году он установил 2 мировых рекорда в ходе чем-
пионата мира в
Чехии: 20 км за 56 м 26 с и 21 км 285 м за час.

№ 6. КЕНЕНИСА БЕКЕЛЕ, ЭФИОПИЯ

Дистанция: 5,000 м, 10,000 м Возраст: 31 год
Неоднократный чемпион мира (2003-2009
гг), трехкратный олимпийский чемпион (Афины и
Пекин), дважды мировой
рекордсмен на дистанции 5 км и 10 км (12 м 37
с и 26 м 17 с, соответственно). А все началось со
школы, которая находилась (не
удивляйтесь) в 10 км от дома и до которой он
добирался бегом. Браво, Кененис!

№ 5. ХИШАМ ЭЛЬ-ГЕРРУЖ, МАРОККО

Дистанция: 1,500 м, 1 миля, 2,000 м Возраст:
38 лет пятой строчке, среди самых быстрых людей
в мире, многократный мировой
чемпион на дистанциях 1,500 м (за 3 м 26 с),
3,000 м, 1 миля (за 3 м 43 с) и 5,000 м, лучший лег-
коатлет мира (1999, 2001, 2002, 2003 гг),
двукратный олимпийский чемпион Афин. Кто
знает, возможно, если бы не травмы он бы про-
должил карьеру в качестве бегуна, но
сегодня он — работает в Международном
Олимпийском Коммитете.

№ 4. НОА НГЕНИ, КЕНИЯ

Дистанция: 1,000 м Возраст: 34 года
До сих пор никому не удалось побить рекорд
того кенийца на дистанции 1 км (на протяжении
14 лет, между прочим). В 2000 в
Сиднее ему досталась золотая олимпийская
медаль на дистанции 1,500 м. однако с 2006
года не продолжает спортивную карьеру,
а жаль. Рекорд на 1,000 метров – 2 м 12 с.

№ 3. ДАВИД РУДИША, КЕНИЯ

Дистанция: 800 м Возраст: 24 года

Олимпийский чемпион 2012 года и мировой
рекордсмен на дистанции 800 метров того же
года – всего 1.40,91 м. Молодость
спортсмена позволяет ожидать от него и даль-
нейших побед и рекордов.

№ 2. МАЙКЛ ДЖОНСОН, США

Дистанция: 400 м Возраст: 45 лет
наконец-то спортсмен не из Африки. Неодно-
кратный олимпийский чемпион (в 1992, 1996,
2000 гг.) на дистанциях 200 м и 400 м
(43,18 с). В 90-х годах прошлого века он был
несравненным бегуном, никому не удавалось с
ним бороться на равных. Кроме того,
он выработал свой стиль бега – туловище
назад, ноги вперед.

№ 1. УСЕЙН БОЛТ, ЯМАЙКА

Дистанция: 100, 200 м Возраст: 26 лет
Самый быстрый человек в мире, молодой и
уже известный бегун на дистанции 100 м и 200
м, более того рекордсмен первой дистанции. На
то, чтобы покорить 100 метров у него ушло всего
9,58 секунд – неслыханный ранее результат.
Оправданные 6 золотых олимпийских медалей
Пекина и Лондона.

БОЛЬ ПРИ БЕГЕ: ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ

КОЛЕНИ

Попробовать сочетать бег и ходьбу: 1-2-3(до 10) минуты бег, 1-2 ходьба. Лучше всего, купить часы с сигналом для интервальной тренировки. Еще проверить свою технику бега. При большом весе есть тенденция ставить ноги широко (в идеале они ставятся на одну линию), это нагружает колени в боковом направлении.

НАДКОСТНИЦА, ГОЛЕНЬ

Самое вероятное и неопасное: ноги слишком напряжены. При этом возрастает время контакта с землей (должно быть предельно коротким) и — самое главное — ноги остаются на носках в момент вертикали (это ошибка). Нужно приземляться на носок, очень мягко, и — через пятку — упруго — снова на носок (отталкивание). Чтобы получить ощущение, следует побегать босиком. Главное — не натекаться на свою ногу. Чтобы этого не было, в момент постановки ноги нужно доталкивать таз вперед, так что нога ставится не впереди тела, не под центр тяжести, а чуть сзади. Бегун как бы все время падает вперед. Также многие двигают ноги маятниковым движением, а надо — как педали велосипеда, по кругу. Причем это «колесо» должно быть немножко сзади. Как розовая пантера в мультике бегают. Чтобы это получилось, корпус вертикально, таз протолкнуть вперед, поясничный лордоз постараться сгладить (сделать плоской поясницу). Особенно нужно следить за этим в конце тренировки, когда появляется усталость.

БОЛЬ В БОКУ

Колики или схватки в боку — это острая временная боль, которая вызвана спазмом диафрагмы. Это происходит, когда в диафрагму — мышцу, расположенную между грудью и животом, не поступает столько кислорода, сколько ей нужно. Боли в правом боку связаны с переполнением печени кровью, а в левом боку — селезенки, а также со слабым развитием дыхательной мускулатуры, которая не обеспечивает должного расширения грудной клетки. Что делать? Остановиться. Когда пронзает боль, необходимо перестать делать все, что бы ни делали. Нужно расслабиться, чтобы успокоить

сведенные судорогой мышцы. Надавить в этом месте. «Надавите тремя пальцами на область, где боль сильнее всего, и держите до тех пор, пока она не прекратится; или также тремя пальцами помассируйте болезненную область. Часто этого бывает достаточно, чтобы боль отпустила», — говорит Давид Балбоа, спортивный психотерапевт и содиректор Центра ходьбы в Нью-Йорке. Сделать глубокий выдох. После начала растирания сведенной спазмой диафрагму, нужно вдохнуть, затем сложить губы трубочкой и выдыхать воздух так долго, как только можно. Сделать другой вдох и снова выдыхать. Вдохом, за которым следует глубокий выдох, делается внутренний массаж сдавленной мышцы.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА БЕГА

Каждый раз при ходьбе, позвоночник испытывает нагрузки при касании ступнями поверхности. Чем больше масса тела, тем больше и опаснее эти нагрузки. При беге эти нагрузки возрастают многократно, из-за так называемой «фазы полета», когда тело с ускорением опускается на ступню. Чтобы овладеть правильной техникой бега

ЧЕМ БОЛЬШЕ МАССА ТЕЛА, ТЕМ ОПАСНЕЕ НАГРУЗКИ.

и избежать опасных нагрузок на позвоночник и суставы — надо сводить к минимуму вертикальные колебания тела. Нельзя допускать «выбрасывания» тела вверх и резких ударов о беговую поверхность.

Очень большое значение имеет и предотвращение раскачивания тела из стороны в сторону. Это происходит при неправильной расстановке стоп относительно друг друга. При правильной технике бега внутренние края стоп должны находиться на одной линии. Во время бега стопы не должны ставиться «след в след», на одну линию и, в тоже время, не должны широко расставляться друг от друга. При правильной технике бега допускается небольшой угол между носками стоп, для того, чтобы максимальное усилие при толчке принимал на себя большой палец.

Не менее важной составляющей правильной техники бега является грамотная постановка ступней при касании ими поверхности. Из трех методов («пятка-носок», «носок-пятка» и «вся стопа»), наиболее рациональным и менее травматическим для начинающих является распределение нагрузки на всю стопу одновременно. При этом важным отличием от ходьбы является то, что при правильной технике бега прямая проведенная через центр тяжести тела к беговой поверхности, прой-

дет через центр стопы, а не через пятку, как это происходит при ходьбе. Да, такой способ требует особой подготовки и сноровки, но распределение нагрузки на всю площадь стопы — хороший залог разгрузки суставов. Нogu следует ставить на всю ступню сразу, движением сверху вниз, как обычно ходят по лестнице. В момент касания земли стопу надо напрячь.

Изменение постановки стопы рекомендуется продвинутым бегунам-любителям, в зависимости от беговой поверхности, обуви, усталости мышц и суставов. Смена постановки стопы полезна, например, в тех случаях, когда вы чувствуете усталость голеностопа, стопы или голени.

Самой опасной ошибкой начинающего бегуна и самым грубым нарушением правильной техники бега, безусловно, является, так называемое, «натыкание на выставленную ногу». Происходит это, когда неопытный бегун слишком рано разгибает голень при движении ноги вперед. В этом случае вес всего тела обрушивается на прямую ногу при касании стопой беговой поверхности. Максимальный удар принимает на себя коленный сустав, но так как нога бегуна жестко распрямлена, удар

«Натыкание на выставленную ногу» — самая опасная ошибка начинающего бегуна.

передается на тазобедренный сустав, далее на позвоночник и, как жесткий финал, свое получает и голова.

Опытный бегун разгибает голень плавно, вместе с вынесением ноги вперед. Удар о поверхность смягчается согнутой ногой и в этом случае нога выступает естественным амортизатором, а не палкой-стопором. Один шаг плавно переходит в другой, а не

является чередой ударов о собственные прямые ноги.

Для того чтобы правильно бегать — нужно подобрать длину шага. При слишком широком шаге увеличивается вероятность «натыкания на прямую ногу», слишком узкий, семенящий шаг, не даст достаточного тонуса мышцам, а стопы получат лишнюю нагрузку. Нужно выбирать длину шага исходя из плавности движений и удобства бега. Одной из основных составляющих правильной техники бега является неподвижность верхней части туловища относительно вертикальной оси. Именно это уберет от травм позвоночника и суставов. Важно следить за своей осанкой. Для того, чтобы правильно бегать, не нужно отклонять туловище не вперед ни назад. Наклон туловища вперед увеличит вероятность «натыкания на ногу», отклонение назад — приведет к слишком высокому поднятию бедра и нарушит плавность движений. Руки нужно согнуть в локтях под углом 90 градусов, кисти не сжимать. Необходимо помнить, что свобода движений обеспечивает непринужденное ритмичное дыхание и отдалит наступление усталости.

Важна и правильная поза. Не следует, к примеру, опускать низко голову, это приводит к сильному наклону туловища и затрудняет дыхание. Не надо, однако, и закидывать голову назад — это способствует выпячиванию живота. Лучше всего смотреть вперед на 10-15 метров.

Подготовка к тренировкам. Следует четко поставить себе такую цель: бегать. Потому как это не на неделю, месяц или до зимы, бегать придется круглый год, до конца жизни и в любую погоду. Иначе можно даже не начинать. Проанализировать и оценить свою физическую форму. Если врач сказал, что нагрузки противопоказаны, значит, лучше не рисковать. При-

обрести спортивную форму. Беговые кроссовки – обязательно. Хорошая спортивная обувь с мягкой подошвой предохранит суставы от ударных нагрузок, а также будет хорошим психологическим стимулом. Нужно выбрать место для бега. Лучше, если это будет парк или стадион. Во-первых, в парках и на стадионах запрещён выгул

собак. Во-вторых, там нет машин. В-третьих, там есть дорожки, по которым можно бегать и зимой, потому что их чистят. К тому же в парке есть немного природы, а также подъёмы и спуски, что поможет разнообразить тренировки. Выбрать маршрут, изучить его, для этого пройти его пешком и убедиться, что нигде на маршруте не подстерегает опасность.

Рекомендуется бегать по стадиону со специальным покрытием или в парке, лесу и т.д.. По асфальту же бегать не рекомендуется -

покрытие жесткое, происходит большая нагрузка на суставы и позвоночник. Но если уж других вариантов нет - тогда нужно в обязательном порядке бегать в специальных беговых кроссовках с воздушными подушками в области пятки и носа.

Рекомендации по тренировкам.

ПО АСФАЛЬТУ – ТОЛЬКО В БЕГОВЫХ КРОССОВКАХ

Как правило, основная ошибка новичков в беге — слишком стремительное начало. Приступать к тренировкам нужно постепенно

и со временем доводить нагрузки до определенного максимума. Но даже опытным бегунам необходимо помнить: чересчур интенсивные нагрузки не оздоравливают, а, наоборот, разрушают организм, что становится заметно с возрастом. Ведь целью являются не мировые рекорды, а здоровье и поддержание тонуса, поэтому бегать надо трусцой. Именно такой вид бега — самый

безопасный для суставов. Темп — чуть быстрее среднего шага. Чтобы определиться точнее, придется измерять пульс: он должен быть в среднем 100-110 уд./мин, не больше 120.

Поначалу, конечно, будет, сложно, поэтому можно периодически переходить на ходьбу, а после восстановления пульса снова на бег.

Занимаясь регулярно, через 10—12 тренировок уже можно держать пульс на уровне 110 — 120 уд./мин — это то, к чему надо стремиться.

В вопросе: «Когда и сколько бегать» поначалу надо прислушиваться к организму и постепенно с 10-15 минут дойти до 30 — этого

УДЕЛЯЙ РАЗМИНКЕ 3–5 МИН.

достаточно для полноценной пробежки. Разминка и заминка должны в среднем занимать по 3—5 минут. Если же сочетать пробежку с силовыми упражнениями на проблемные зоны, общее время составит около 1 часа. График пробежек каждый выбирает себе сам, но, в общем, 2—3 раз в неделю будет достаточно. Если хочется бегать больше, можно позволить себе пробежку через день, но не чаще: мышцам нужно время, чтобы восстановиться.

Ещё один нюанс — какое время выбрать для бега: утро или вечер? Этот вопрос довольно бурно обсуждается фанатами бега. Есть мнение, что бег с утра — к инфарктам. И оно имеет свои основания: организм еще не проснулся, не отдохнул, а бег — безусловно, встряска для организма. Так что лучше позволить себе отоспаться и до конца проснуться, а уж потом отправляться на пробежку.

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА.

Не следует, выйдя на улицу, сразу же бежать. 3—5 минут надо уделить легкой разминке, чтобы

разработать суставы. Для этого нужно проделать по 2 раза простые упражнения вроде приседаний, растяжки икр и т.п. Выполнить маховые движения руками и ногами, вращательные движения туловища. Пройтись в быстром темпе, так, чтобы участился пульс. Сделать несколько глубоких вдохов носом с полным выдохом через рот. Неплохо бы потянуть разогретые мышцы, особенно мышцы ног и спины. Сам процесс пробежки можно разнообразить, например, периодическими ускорениями метров на 200. Последние 50 м нужно постепенно замедлить движение и обязательно прошагать некоторое время, чтобы восстановить дыхание. После этого 3—5 раз выполнить упражнения для растяжки мышц.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ.

Во время бега важно расслабиться и не стараться подстроиться под какой-то определенный ритм дыхания. Как раз наоборот,

ритм должен прийти сам, если его не сбивать. Есть перед пробежкой можно в среднем за 30 минут, только не плотно — лучше всего овощи и фрукты. После плотного питания - подождать придется минимум 1 час. После тренировки приступать к еде можно почти сразу. Начинать бег рекомендуется в невысоком темпе, постепенно наращивая его (конечно, если не бежать на скорость - тогда перед началом нужно очень хорошо размяться). Во время бега дышать нужно носом. Если во время бега человек начинает дышать ртом, значит, организм перегружается — не хватает кислорода.

Для восстановления водного баланса в организме после пробежки рекомендуется выпить минимум кружку обычной воды комнатной температуры.

аминокислоты для спортсмена

Особое внимание при организации питания марафонца уделите аминокислотам. Данный компонент, это концентрированный источник энергии для нервной системы, головного мозга и мышечных тканей. Если для рациона спортсмена использовать аминокислоты, то он получит отличное средство для метаболизма сахара и органических кислот. То есть во время забега и длительных нагрузках организм не будет чувствовать острое кислородное голодание, непереносимую усталость в мышцах.

Но на этом полезные свойства аминокислот не заканчиваются. Человек способен за один раз усвоить в среднем 300 килокалорий.

Соответственно при питании спортсменов будет получать далеко не все питательные элементы из употребленной пищи.

Аминокислоты с этой проблемой помогают справиться. Так как они активизируют обменные процессы, то и процесс пищеварения становится эффективней, происходит более эффективное расщепление пищи на полезные элементы. Таким образом полезные компоненты попадают в ткани, а негативные, ненужные вещества не усваиваются.

Например, аминокислоты в большом количестве содержатся молочных продуктах, арахисе, орехах, бобах. Омега 3 жирные кислоты можно найти в любой жирной рыбе, а необходимые бегуны витамины можно получить из зерновых культур, семян тыквы, подсолнуха.



КАК ПРОДОЛЖИТЬ БЕГАТЬ В ХОЛОД

С наступлением холодов количество бегунов на городских улицах, в парках и на набережных резко сокращается. Иногда ты просто ленишься выйти в плохую погоду на улицу, иногда тебе не хватает мотивации, но чаще всего это происходит из-за отсутствия знаний о том, что зимой можно спокойно бегать и даже улучшать свои результаты. Главное - соблюдать некоторые правила, тогда пробежки в холод будут удовольствием, а не испытанием, и ты сможешь поддерживать свою беговую форму круглый год, а не начинать каждой весной всё с самого начала.

НИ ОДНА СУПЕРКРУТАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НЕ ДАСТ ТЕБЕ ЭФФЕКТ, КАК ОТ ПРОБЕЖКИ НА УЛИЦЕ

Главный вопрос - выбор правильной одежды для того, чтобы организм не переохладился и не перегревался. Если температура воздуха не минусовая, достаточно будет футболки с длинным рукавом, толстовки и тайтсов. Воздухонепроницаемую ветровку стоит надевать при сильном ветре. В безветренную погоду твой организм будет сильно перегреваться из-за большого количества одежды, что вызовет нарушение кровообращения. При минусовой температуре необходимо одеваться слоями. Снизу вверх - непродуваемые брюки или утепленные тайтсы, влагоотводящая футболка (такие модели есть в каждой линейке известных спортивных брендов), футболка с длинным рукавом или реглан, ветровка или куртка, желательно водонепроницаемая. Также в качестве согревающего слоя бегуны надевают термобелье, а следующим слоем идут штаны для бега и худи. Носки должны быть высокие, чтобы не пострадали от обморожения открытые участки кожи. Из беговых аксессуаров не стоит забывать о шапке, шарфе или баффе (защита лица от холодного ветра), перчатках разной плотности для разных температур.

ПРИ МИНУСОВОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ СЛОЯМИ

Кроссовки на зиму стоит выбирать с рифленой подошвой для того, чтобы не поскользнуться в слякоть или снег. Также есть вариант покупки специальных накладок для кроссовок против скольжения на снегу и при гололеде. По возможности приобретай кроссовки, верх которых состоит из водоотталкивающего материала.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ, ДОПУСКАЕМЫЕ БЕГУНАМИ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА:

Не разогреваться перед выходом на улицу. Суставную разминку перед бегом следует сделать дома или в подъезде перед выходом на улицу. Так организм быстрее адаптируется к перемене температуры и это позволит избежать травм и растяжений.

Установление рекордов по скорости и интервальные тренировки в период осадков. Вероятность травм очень высока, поэтому оставь возможность посоревноваться на период хороших погодных условий.

В зимнее время года рано темнеет и многие отправляются на пробежку не учитывая этот фактор. Необходимо быть более сконцентрированным, чаще смо-

ВСЕГДА СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛО 10 ГРАДУСОВ.

Оно означает. Что на пробежку нужно одеваться так, как будто на улице на 10 градусов больше, чем в действительности. В холодную погоду достаточно одевать одну-две байки и обязательно непромокаемую и непродуваемую ветровку, а так-

ОДЕЖДА ИЗ ВЛАГООТВОДЯЩЕЙ ТКАНИ.

Для того чтобы пот не задерживался на теле, нужно одевать майку из специальной влагоотводящей ткани. Она не дает поту задерживаться на теле и выталкивает его. Желательно иметь шапку и перчатки из такой ткани.

ЗАЩИТА ОТ ВЕТРА.

Используйте крем, чтобы не обветрить лицо. Также можно пользоваться очками, чтобы защитить глаза от ветра и снега. Защищайте кожу на лице.

треть под ноги и вокруг себя. Не следует бегать по незнакомым местам в одиночку - есть вероятность не заметить обледеневшие участки покрытия и поскользнуться или провалиться в сугроб. Хочешь изучить новый маршрут в лесу или парке? Бери с собой друга. И полезно, и весело.

Игнорирование беговых дорожек и спортзала. При экстремально низких температурах и очень плохой погоде лучше заменить несколько пробежек в городе на беговую дорожку. Злоупотреблять не надо. Ни одна суперкрутая беговая дорожка не даст тебе эффект от пробежки на улице, так как ты развиваешь не только работу сердечно-сосудистой системы, но еще баланс и реакцию. Никогда не будет лишним дополнительное занятие в спортзале для повышения силы и выносливости, поднятия уровня общей физической подготовки, укрепления мышц.

Оставаться на улице сразу после пробежки. Чтобы избежать переохлаждения, необходимо максимально быстро попасть в теплое помещение после окончания пробежки, а не оставаться разгоряченным на улице во время минусовой температуры, чтобы сделать беговое селфи. Это не то, из-за чего стоит рисковать своим здоровьем.

После пробежки пить холодную воду. Даже если ты разгорячился и очень хочется пить, следует немного остыть после бега, а после выпить горячий имбирный чай с медом, лимоном или специями.

ХОЧЕШЬ ИЗУЧИТЬ НОВЫЙ МАРШРУТ В ЛЕСУ ИЛИ ПАРКЕ? БЕРИ С СОБОЙ ДРУГА

Чтобы сохранять мотивацию для пробежек зимой, зарегистрируйся на весенний старт. Для того, чтобы пробежать длинную дистанцию в марте или апреле, готовиться нужно уже сейчас. Стоит только попробовать зимние пробежки, и ты больше не сможешь от них отказаться. Почему? Свежий воздух бодрит, дышится легче, организм закаляется, лучше работает сердечно-сосудистая система. К тому же это отличный повод гордиться собой, когда преодолеваешь свою лень и принимаешь вызов от погодных условий. Бегать теплыми летними вечерами легко, но попробуй сделать это, когда в лицо дует морозный ветер, а ноги перепрыгивают заледеневшие лужи.

ОСТАВЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСОРЕВНОВАТЬСЯ НА ПЕРИОД ХОРОШИХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ

Всегда соблюдайте правило 10 градусов. Оно означает. Что на пробежку нужно одеваться так, как будто на улице на 10 градусов больше, чем в действительности. В холодную погоду достаточно одевать одну-две байки и обязательно непромокаемую и непродуваемую ветровку, а также шапку и перчатки.

Для того чтобы пот не задерживался на теле, нужно одевать майку из специальной влагоотводящей ткани. Она не дает поту задерживаться на теле и выталкивает его. Желательно иметь шапку и перчатки из такой ткани.

Никогда нельзя начинать бег, не разогрев суставы. Зарядка на 10 минут и легкая растяжка помогут избежать растяжения мышц при беге.

Бег в зимнее время сопровождается ветром и его направление всегда надо учитывать. Начинать можно против ветра, это помогает быстрее разогреться, а заканчивать маршрут - против ветра, чтобы было немного легче и не так холодно.

Используйте крем, чтобы не обветрить лицо. Также можно пользоваться очками, чтобы защитить глаза от ветра и снега. Защищайте кожу на лице.

Оставайся сильным!