

Беговой год

Чему я научился в беге в 2021 году

Александр Шумович

Беговой год. Оглавление

Спойлер. Что со мной случилось.	5
Начало бега.	5
Январь	6
Челлендж - 365 дней бега.	6
Спортивные часы марафонца.	7
Регулярность	7
Первый месяц	8
Персональный тренер и альтернативы	9
План тренировок.	9
Приложения	10
Февраль	11
Бег зимой.	11
Время тренировки	12
Тренировки на беговой дорожке.	12
Музыка.	13
Аудиокниги.	14
Видео.	14
Тренировка-«расчёска».	14
Март	15
Счастье	15
Сердечные дела	16
Немного про львов, аэробный и анаэробный бег	16
Анаэробный бег	16
Боль и страдания	17
Занимательная экономика бега и пульсовые зоны.	18
Личные границы	21
Апрель	21
Бег весной	21
Вечная тема похудения. Бег и диеты	22
Сухой полумарафон.	23
В темпе Пейса	24
Объем	24
Май	25
Горная болезнь и бег	25
Кровь и трепет с VO2max	26
Ощущение карусели	27
Каденс	27
Тренировки под метроном	29
Extra Mile	29
Июнь	30
Бег летом	30
Недельные тренировки	30
Метаморфозы организма за 80	31
Различные виды тренировок	31
Беговые часы	33
Зачем нужны забеги	34
Пробежка с друзьями	34
Дубль-тренировки	35
Июль	35
Как оценить свою готовность	35
Дыхание	36
Ощущение расстояния	36
Чувство баланса	37
Йога и бег.	38

Август	38
Путешествия	38
Выносливость древнего человека	39
Рельеф тренировок и забега	40
Кроссовки	41
Экипировка -1	42
Экипировка 2	43
Непривычные маршруты вокруг дома	44
Парк - Времена года	45
Достопримечательности	45
Сентябрь	47
Секс и бег	47
Бег на стадионе имени Яссо.	47
Покупные майки	48
Соски	48
Короткие ногти	48
Регистрация на Большой Забег.	49
Подготовка к Большому Забегу	49
Последние пара дней до забега.	50
День забега	51
Марафон	52
Стратегия на Большой Забег	53
Чем заняться во время Большого Забега	55
Октябрь	56
Выход из режима забега	56
Функциональная диагностика.	57
Бег осенью	58
Цель на все 100.	58
Двойные тренировки	59
Миф о потере мускулатуры	60
Ноябрь	60
Марафонская стена	60
Старые кроссовки.	61
Спортпит.	61
Неудачи	62
Беговое мессианство	62
Декабрь	63
Рецепт от прокрастинации	63
Умные, но бесполезные наставления	64
Супруги	64
Улучшения на 1%	65
Новый год	67
Какие планы?	67
Заключение	68
PS. После книги.	69
Про деньги. Донаты.	70
Bucket List	71
Беганутые	72
Тренировки Кипчоге.	73
Люди, книги, блоги.	77
Релизы	78



Об этой книге:

Это личные заметки. Я не тренер, у меня нет медицинского образования, тренерской карьеры или мировых рекордов. Я не авторитет в беге. Просто любитель. В этом году я много бегал и многое для себя понял и решил поделиться тем, что узнал.

Как-то после забега я выложил в Фейсбуке фото с медалью финишера и написал, что если читать инструкции, как подготовиться к марафону и правильно все сделать, то все получается. В комментариях один мой друг, Денис Клементьев, спросил - «а что за инструкции»? Я подумал, что напишу коротко о повышении и сокращении нагрузки перед забегом. Потом подумал, что это маловато и нужно кое-что написать про недельные объемы. Ну и немного про пульсовые зоны, они мне помогли. Пара слов о каданс... Я ведь читал разные книги и много статей, старался их применить для себя и прочувствовать, к чему приводят те или иные трюки. Так что я подумал, что под конец года напишу подробнее и, возможно, это будет полезно. Получилось больше, чем просто пост.

Это мои личные наблюдения, анализ успехов и ошибки, а не советы¹. Так случилось со мной и я не знаю, что может получиться у вас. Просто надеюсь, что вам будет любопытно это прочитать и получать удовольствие от бега.

¹ См. подробнее в Post Scriptum.

Спойлер. Что со мной случилось.

В какой-то момент я весил 89 кг при росте 180 см. Я не мог пробежать без остановки даже 1 км, естественный запах от меня был не очень-то.

Потом я занялся бегом и стало лучше. Мой вес стал 82 кг, я смог пробежать марафон (42,2 км), чуть быстрее 4 часов и, в целом, был доволен собой.

В 2021 году мне исполнилось 45 лет и я увлекся бегом больше. За этот год я похудел до 72 кг, процент жира в организме стал 8% и я пробежал марафон за 3 часа 12 минут.

Вот как это получилось.

Начало бега.

В 2014-м году мы с моим другом Алексеем Берловым ездили в США. Мы взяли машину и проехали от Атлантики до Тихого океана через Вашингтон, Майами, Нью-Орлеан, Колорадо, Аризону, Лас-Вегас до Лос-Анджелеса. У многих парней есть такая мечта и мы ее реализовали. Чудесное было путешествие. По вечерам мы пили пиво в местных барах, а утром Леша уходил на пробежку и дальше мы целый день ехали по нашему маршруту.

Я спросил его - зачем ты бегаешь? И он ответил, что видит город совершенно с другой стороны. Когда ты бежишь, то видишь больше, чем медленный пеший турист и больше, чем водитель, проезжающий через город по центральным улицам. Видишь, как молочник разносит молоко, как местные идут на работу. Видишь пешеходные зоны, пляжи и парки, а не только парковки и главные достопримечательности. Видишь много!

Мне показалось это верным и я пробежал свои первые 5 км. Это было у озера Пауэлл, была жара, пыльная пустыня и у меня получилось очень плохо. Все болело и бежал я чертовски медленно, с ужасной одышкой, так что сразу бросил это дело.

Зато, вернувшись домой, я купил кроссовки Nike (мне просто нравилась их реклама) и, раз уж у меня такие кроссовки - скачал приложение Nike Run Club и начал постепенно втягиваться. Так я стал бегуном-найкимэном.

Впрочем, некоторое время ничего интересного не происходило.

Я иногда бегал, мне удалось пробежать сначала полумарафон, потом один марафон, второй. Но результаты у меня были довольно посредственные.

Январь

Челлендж - 365 дней бега.

В декабре 2018-го года я увидел в Инстаграм пост моего товарища, Антона Верта. Он подводил итоги года и написал, что бегать каждый день - здорово. И я подумал - вот он, настоящий герой. Не какой-то мифический персонаж из спортивного журнала, а нормальный живой человек, занимается бизнесом, семьянин. И он смог бегать каждый день. No excuses, только хардкор! Он прекрасен! Я тоже так хочу!

И на следующий день, 1-го января я начал свой челлендж - 365 дней бега. Это не было продуманное решение. Скорее спонтанное. Просто вечером прочитал пост и на следующий день пошел бегать, тем более, что кроссовки у меня уже были.

В 2019 году я бегал каждый день. Признаться, не всеми пробежками можно было гордиться. Я пару раз болел и бегать с температурой было не очень комфортно, так что у меня были пробежки по 300-600 м. Чисто, формальность, конечно. Но зато без перерыва.

Как-то раз у меня был суточный перелет и мне пришлось бегать взад вперед вдоль аэропорта Амстердама, где была пересадка, без спортивной обуви, в тяжелых горных ботинках. Скорость была смехотворная, но зато без перерыва.

В сентябре 2019-го я пробежал Московский марафон и уложился в 4 часа. Ноги болели адски, я едва мог ходить, с трудом поднимался по лестнице. Поэтому на следующий день бежать было почти невыносимо. Так что несколько дней я тоже бегал крохотные дистанции. Зато без перерывов.

Нужно признаться, что к декабрю я был выжат как лимон. Мне надоело. Я реализовал все свои беговые амбиции и продолжал бегать понемногу, иногда символически, лишь бы закончить этот челлендж.

И да, мне удалось. 31-го декабря я записал видео о том, как бегал 365 дней и жутко устал. Пост собрал кучу лайков и я отправился в Инстаграм, чтобы поблагодарить Антона, за то, что он меня мотивировал и вдохновил.

Я действительно нашел этот пост. И 31-го декабря 2019 года дочитал его до конца...

Оказалось, что он ПОСТАВИЛ ЦЕЛЬ на 365 дней...

И в течение этих 365 дней, нужно было пробежать 2018 км, а не бегать каждый день. В начале января Антон пробежал Километр Целей, размышлял и придумал себе задачу на 2018-й год - пробежать 2018 км. И за год он это сделал, хотя беговых дней было куда меньше, чем 365. Были простуды, корпоративы, усталость, прочие неожиданные стечения непредвиденных обстоятельства. Были причины, короче. Но вот 2018 км он пробежал четко.

Было забавно. Видели бы вы мое лицо в этот момент!

С другой стороны, я очень рад что не дочитал тогда пост до конца и в течение года находился в счастливой иллюзии, что догоняю товарища. У меня не было соблазна сделать исключение. Я быстро привык бегать каждый день. Это стало частью естественного ритуала жизни. Мне было реально сложно 1-го января 2020-го НЕ выйти на пробежку. Усилием воли я заставил себя сделать это, просто остаться дома. Представляете? Сила воли иногда нужна для того чтобы НЕ бегать.

Тем не менее, в 2019-м году у меня был этот опыт. Я знал, что могу бегать каждый день, буквально.

Спортивные часы марафонца.

На Новый 2021 год жена неожиданно подарила мне часы Garmin Forerunner. Это не топовая модель, достаточно простые, но вполне продвинутые спортивные часы, которые собирают множество данных об удивительных процессах в моем прекрасном организме.

Так как эти часы, в отличие от Apple Watch не разряжаются к концу дня, а держат дня 3-4, то в них можно спать и анализировать сон. Меня это здорово подкупило.

Раньше я бегал в Apple Watch, но было сложно следить по ним за пульсом, так что, можно сказать, что за пульсом я не следил. А зря. Это стоило делать.

Я стал следить за тем, какой у меня пульс, сколько энергии я накопил за ночь, какой у меня уровень стресса. Плюс, часы дают очень точную беговую статистику. Увлекательный процесс самопознания.

Когда я надел часы, то подумал, что раз так, то смогу снова бегать каждый день.

В 2020-м я бегал, конечно, но не так регулярно. В 2019-м году я пробежал 1600 км, бегая каждый день. А в 2020-м удалось пробежать только 577 км за 90 пробежек. Всего 90 пробежек за год! Это не могло не сказаться на результатах. Вместо 3 ч 56 минут в 2019-м, я пробежал марафон за 4 часа 12 минут в 2020-м. Мне было тяжело бежать, я ломал себя и все равно пробежал медленнее.

И, признаться, я соскучился по бегу. Поэтому снова окунуться в 365 Challenge было здорово. Ставить себе высокие цели - значит встряхнуться. Так что, с новыми беговыми часами, я решил, что повторю Беговой Год, но более умно. Ведь у меня есть новый инструмент.

Регулярность

Самое интересное, что я нашел для себя в беге и, одновременно, пожалуй самое спорное это практика бегать каждый день.

Читая статьи про бег, я все время вижу акцент на том, как важно делать паузы, как важно давать организму время для восстановления. И с этим нельзя поспорить - время для отдыха конечно нужно. И если это игнорировать, то можно навредить здоровью. Так и есть, наверняка. Даже чемпионы (и особенно они) дают себе дни отдыха.

Но, с другой стороны, каждый играет теми картами, которые им сдала природа. Я знаю себя и свой характер. Знаю, что я немного ленив и не очень хорошо организован. И если у меня будет возможность где-то сачковать, я обязательно найду аргументы, чтобы это сделать. Может быть можно перенести тренировку на другой день? Или дать себе возможность отдохнуть чуть побольше на этой неделе или следующей. Запутаться в расписании. Я точно найду для себя аргументы, чтобы нарушить график.

В юности, я не раз старался вставать пораньше, чтобы заняться спортом (или поучить языки, или поработать). Я внутренне говорил себе - даю слово, завтра утром я буду бодр и свеж, я просто воплощенная ВОЛЯ и обязательно займусь собой. Сброшу вес, стану гибким и сильным, пойду на пробежку, на турник, встречу утро в парке...

Но когда в 6 утра звонит будильник, просыпается мозг и находит разумные аргументы: что лег я на самом деле поздно, спать 8 часов в сутки - полезно, что тренировка мне нужна не так уж сильно, я и так в хорошей форме, что потренироваться можно и вечером. И вообще лучше начинать в понедельник. Ну вы знаете как это бывает.

Так, Сила Разума не раз и не два побеждали мою Силу Воли. Да, я человек разумный, это звучит гордо. Ну что ж поделать.

Зато, я знаю про себя, что я очень упрямый. В случае Challenge 365 - один пропуск тренировки будет означать, что я провалил весь Челлендж. При том, нет никаких обязательств, что я должен бегать по 10 км, что я должен бегать рано утром, что должен бегать обязательно быстро. Нет, ничего такого нет. Можно бегать медленно, мало, в любое время. Просто регулярно.

Хотя бы 10 минут в день можно найти в любой день, если уж нога не сломана (сломанная рука, кстати, бегу не помеха, просто будет медленнее). Тем более в 2019-м году у меня уже был ежедневный бег, я был уверен, что смогу сделать это еще раз. Поскольку время прошло и плохое забылось, я помню лишь, что это было весело. К тому же, в светском разговоре можно козырнуть тем, что «я бегаю каждый день». Красавчик!

Так я решил проблему регулярности тренировок. Я просто занимаюсь бегом каждый день. Не каждым этим днем можно гордиться, но если спросить - в какие дни ты бегаешь? - я легко смогу ответить - я бегаю каждый день. В любой день в этом году.

Это же простое расписание?

Самое простое расписание, которое может быть.

Его не забудешь и не перепутаешь.

Это Очень Просто.

Очень.

Первый месяц

Продвинутые бегуны совершенно искренне говорят - бегать не сложно. Чуть ли не самый простой и демократичный вид спорта. Для занятий почти ничего не нужно, просто надел кроссовки, спортивный костюм и беги. Кроссовки и минимальный спортивный костюм есть у каждого! Для бега не нужно никакого сложного оборудования (как в бодибилдинге), можно бегать без тренера, не нужен особый зал (как в хоккее), не нужно специальное поле (как в гольфе, футболе, волейболе), даже не нужна компания (как в теннисе). И это бесплатно!

Можешь бегать один, в любом парке или просто по улицам. В любом городе, по любому покрытию, и - в любое время. Да, для высоких результатов нужна экипировка, специальная обувь, работа с тренером, но если бегать для себя, для удовольствия - ничего этого не нужно. Продвинутые бегуны в это верят и не врут. Если подключить их к детектору лжи, скорее всего он покажет, что они искренне говорят правду.

Да, неплохо звучит. Но это не так.

Просто эти бегуны уже начали и любят свой спорт. Большинство же людей бег просто ненавидят. Потому что никакого удовольствия от бега не получают. Они чувствуют ломоту в мышцах, одышку, мозоли на ногах. Дышать тяжело, они мокрые от пота, воняют, унижены своей низкой скоростью, демотивированы тем, насколько же они НЕ выносливые. И бодрые продвинутые бегуны их раздражают. После нескольких эпизодов страданий и унижения, бег вычёркивается из жизни до следующей попытки.

Это тоже очень логично.

Бег это интенсивная физическая нагрузка. Первый бег, пожалуй, более интенсивен, чем первая тренировка с гантелями. Организм испытывает неожиданную нагрузку и пасует, он не готов к этому и не может сразу справиться. Отсюда одышка, ломота и нулевое удовольствие от процесса.

Но я знаю, что все изменится. Придет удовольствие от бега, придет восторг от достижений. Просто нужна регулярность и пока что все. Не нужно геройствовать. Просто нужно быть последовательным.

Даже несмотря на то, что у меня был немалый беговой опыт, но все равно начать регулярно заниматься было непросто. Но, зато я заранее знал, что это очень временное явление и скоро весь негатив ощущений быстро пройдет. Буквально весь.

Я начал с дистанций 2-3 км, причем часто переходил на шаг и общая скорость была просто никакая. Мышцы начали болеть. Внутренний голос с первого дня начал нашептывать, что глупая эта затея, можно бегать хорошо, пусть и не каждый день, так что можно сделать перерывчик.

Но ничего, я отгонял все эти мысли, потому что сразу знал, что они появятся и я с ними справлюсь. Так понемногу я втянулся и почувствовал, что могу пробежать и побольше и подольше.

Персональный тренер и альтернативы

Вообще, занятия с тренером должны быть полезны. Но мой личный опыт - неудачный. Когда я занимался с инструкторами - в силовых тренировках или йогой - это довольно быстро заканчивалось травмой и долгим восстановлением. Поэтому, увы, у меня есть личные предубеждения в отношении занятий с тренерами.

Возможно, это происходит потому, что слушая советы тренера, ты как бы передаешь ему ответственность за принятие решений. Но тренировки ведь влияют именно на тебя. Так что и ответственность нужно оставлять на себе. Перекалывание ответственности в таком вопросе - иллюзия. Это как учиться ездить на машина, наблюдая за инструктором, вместо того чтобы самому сесть за руль.

Тем не менее, некоторые мои друзья занимаются с тренерами и стоит об этом сказать. Многим нравится именно такой формат, так как наставки их мотивируют, отвечает на вопросы, ставит цели. Но, лично я, слушая их рекомендации, слишком часто не соглашаюсь с ними. Мне кажется, что нужно слушать свое тело, самому анализировать результаты, читать статьи, блоги и книги про тренировки, чтобы все понимать.

Друзья, которые занимаются с тренерами, обычно делают это онлайн. Т.е. где-то живет человек, который разбирается в беге. Он получает небольшую сумму за свои консультации и составляет тебе программу, следит за выполнением. Делает это, например, через приложение, или через эккаунт в Garmin Connect. Тренер отвечает на вопросы и, когда вам не с кем обсудить свои беговые проблемы или радости, он всегда сможет выслушать и помочь. Если ты пообещал тренеру что-то сделать, то неловко его подвести, так что приходится соответствовать.

Но я, как эталонный интроверт обхожусь без тренера.

Сейчас довольно много приложений и я предпочитаю заниматься именно с ними, но тоже не всегда прислушиваюсь. Просто они дают ориентиры, мне этого достаточно. Это касается не только бега, но и йоги, тренировок в спортзале, приложений для питания, дыхания и пр. Мне этого достаточно.

План тренировок.

Итак, тренера у меня нет и никто мне план тренировок не напишет. А сам я не умею, так что писать бессмысленный план я не стал. К тому же, наверняка я не смог бы следовать плану, так зачем это лицемерие?

По этим причинам в первый месяц бегового года я сконцентрировался только на регулярности и учете тренировок без всякого плана. Для начала бегового года это не так уж и плохо. Тем более, я осознавал, что сейчас нахожусь на этапе, когда создаю новую беговую привычку. Так что главный акцент был не на результатах, не на скорости, расстоянии или физическом ощущении. Нет, я следил только за регулярностью.

Говорят, что для создания привычки нужно повторять нечто новое 21 раз и дальше это станет нормой. Наверное так и есть, лучше в это верить. Но если ты решил заниматься каждый день, то привычка так или иначе возникнет.

Кроме ежедневных пробежек я каждый день взвешивался и записывал результаты (это важно). Я имею ввиду, что я действительно взвешивался каждый день утром. Как и в случае с бегом, у меня не было никаких специальных осознанных целей и планов похудеть. Просто я вел учет.

Разница в весе в понедельник и вторник - небольшая. Можно сказать, что незаметная. Но зато это создает привычку и смещает фокус внимания на то, что ты следишь за своим весом. Я ничего не делал с ним, но я действительно следил, в смысле - записывал. Вес изменился, просто для этого должно было пройти пару месяцев.

Приложения

Мое главное беговое приложение - NRC, Nike Run Club. У Nike большое беговое сообщество. В приложении можно найти много реальных знакомых и сравнивать свои достижения с их. Добавив друзей-френдов, можно видеть свой недельный/месячный рейтинг среди них. Но кроме знакомых, которых не так уж много, можно добавить бегунов из других стран. В моей френдленте есть немцы, американцы, японцы, мексиканцы, бразильцы. Здорово, когда пробежал ранним утром и видишь, что сделал это первым, но потом утро приходит в Европу, Африку и Америку и френды нагоняют и обгоняют тебя. Можно даже решиться на вечернюю тренировку, чтобы удержать место в рейтинге.

Обычно я входил в 10-ку недельного/месячного рейтинга, но в этом году я часто был первым. Большинство френдов мне лично не знакомы, поэтому добавить или удалить их можно без особых угрызений совести. Я подобрал набор френдов так, чтобы между нами не было большого отрыва. Если человек бежит недостижимо больше - это просто демотивация. Если сильно меньше, то ты гордишься собой, но самоутверждаться за счет более слабых - не здорово, не дает прогресса. Поэтому френдов стоит подобрать так, чтобы их можно было «обойти» в рейтинге, но все же это было не гарантировано, для этого нужно было постараться. Вот такой набор френдов идеален.

В приложении можно участвовать в челленджах, например, пробежать 50 или 100 км до определённой даты, поучаствовать в благотворительных виртуальных забегах. Скажем, Nike обещал перевести в благотворительный фонд столько денег, сколько ты пробежишь километров в определенный день. Конечно я постарался пробежать побольше.

Так же можно создавать свои беговые челленджи на дистанции, есть аудиопробежки со знаменитостями. В общем - приятно. Статистики в приложении, пожалуй, меньше, чем в других беговых приложениях, таких как Strava, Runtastic, Garmin, Under Armour и других. Но мне этого достаточно и я чувствую себя частью именно сообщества Nike.

Еще мне нравятся виртуальные забеги - 5-ка по воскресеньям - Just Do It on Sunday - и отдельные беговые события. В приложении есть советы по тренировкам, планы, советы по питанию и прочие поддерживающие и мотивирующие штуки.

Есть своя новостная лента - Лента Nike - где можно делиться фото с пробежек (с симпатичными Nike-стикерами). Это как настоящий беговой дневник.

После пробежки, отображается маршрут и карта, где ты бегал. Есть календарь пробежек и можно ностальгировать, увидев, где ты был в прошлом году и сколько пробежал. В спортзале тоже можно бегать на дорожке и если раньше приложение часто ошибалось с дистанцией, то теперь стало лучше.

Кроме того NRC дает тебе ачивки. Это разные случайные бейджи за определенные достижения. Например, специальный бейдж за пробежку на Новый Год, на свой день рождения, на Китайский новый год, на 14 февраля, мексиканский праздник Cinco de Maya.

Кроме того ты получаешь бейджи если тренировался 3 раза в неделю, 5 раз, 7 раз, если пробежал больше 50 км или 100. В общем, NRC постоянно тебя хвалит и это приятно.

Если бегать каждый день, то наверняка соберешь всю годовую коллекцию бейджечиков.

Февраль

Бег зимой.

Мы живем в России, тут зима по полгода. Так что, если хочешь бегать на улице, привыкай бегать по снегу, льду и сугробам.

У меня есть специальные непромокаемые кроссовки Reebok, в которых не страшно наступить в сугроб и остаться с сухими ногами. В этом году я также купил кроссовки Salomon и Nike ACG (All Conditions Gear). Они тоже непромокаемые.

Кроме того я люблю бегать утром, и если на улице ночью был снегопад, то приходится бежать в темноте по неубранному еще тротуарам. Впрочем, это дело привычки и ничего страшного в этом нет.

Просто зимой в средней полосе нет шансов показывать быстрый бег на улице. Либо нужно ехать куда-то на юг, либо смириться с тем, что зимой ты бегаешь не очень быстро. Меня это устраивает, я бегаю медленно. Тем более, что большинство официальных забегов начинаются только с апреля.

Выходя на улицу замерзшего города я чувствую себя Человеком. Тем существом, которое может бросить вызов природе и не пасовать. Я чувствую, что я не заснувшее на зиму растение, не впавший в спячку медведь, а человек, который может сам решить, чем ему заняться зимой и в мороз. Мне не нужно Солнце, чтобы чувствовать себя уверенно, у меня Солнце - внутри. Это мотор, который двигает меня по льду и через сугробы, мой мотор, который создает островок тепла в этом холодном мире. И этого тепла хватает. В общем, я чувствую гордость от того, насколько человек упрям и может жить счастливо буквально в любых условиях. Это вызов воли и стойкости, я счастлив, что справляюсь.

Зимой экипировка важна, тут ничего не поделаешь. Важно следить за температурой на улице и хорошо понимать, как ты будешь на нее реагировать. Можно поддевать термобелье под спортивный костюм, обязательно нужна шапка и непромокаемые кроссовки. Я ношу снуды Buff. Когда температура на улице ниже -20 снуд нужен, чтобы не обжечь легкие, я натягиваю его на нос и он прикольно твердеет к концу пробежки. Если влажность высокая, то брови и ресницы покрываются классным белым инеем, это очень красиво фотографировать.

У разных компаний, продающих экипировку для бега, есть разные концепции зимней формы. Кто-то делает комплекты для определенной температуры, кто-то делает «слои», т.е. отдельные элементы, которые можно комбинировать или носить отдельно. Nike как раз использует «слои» и мне это очень импонирует. Есть «слой» нижнего белья, обычные флисовые костюмы, есть дополнительные легкие или утепленные жилеты. В зависимости от температуры можно надевать 2-3-4 слоя и чувствовать себя вполне комфортно.

Лицо мерзнет относительно не так сильно, ведь обычно мы ходим по морозу с открытым лицом, так что есть практика переносить низкие температуры. Чаще всего мерзнут конечности, где меньше кровотока. Так что, надеть два слоя перчаток - не такая плохая идея.

Во время пробежек зимой есть немалая опасность упасть, поскользнуться, вывихнуть ногу. При пробежке на улице ты больше следишь за тем, чтобы уберечь ноги, а не за скоростью и результатами. Даже хорошие кроссовки могут скользить. Так что главная цель на зимние пробежки - не получить травму.

Легендарные бегуны проводят свои тренировки не на идеальных поверхностях, а на сложных трассах, с большим сопротивлением. На вязких, грязных трассах, где тяжело переставлять ноги. Это тренирует координацию и силу ног. Так что пока у нас снег, можно использовать это преимущество и бегать по сложным трассам. Когда придется время показывать хорошие результаты - будет уже легко.

В общем, зима - идеальное время для бега.

Время тренировки

Я где-то читал, что тренироваться лучше в то время суток, когда у тебя будут и настоящие соревнования. Это логично. Большинство стартов, в которых я участвовал, начинаются утром и, признаться, мне самому больше нравится бегать до завтрака.

Это круто, когда бежишь по пустым улицам, видишь как город просыпается. Еще мало машин, мало пешеходов и ты никому не мешаешь. Кроме того, ты начинаешь день, осознавая то, что кое-что уже сделал и груз ответственности на тебе не весит.

Когда летом наступает жара бегать становится трудно. Теряешь очень много жидкости, есть риск получить солнечный удар. Я до этого не доходил, но летом стараюсь бегать как можно раньше, пока солнце еще не стало играть против тебя.

К вечеру обычно я уже более уставший, поэтому стараюсь вечерних тренировок делать поменьше. Кроме того, я все время ловлю себя на мысли, что время уходит, а у меня есть еще долг этого дня. Это стало привычкой, что пробежать нужно каждый день и пока пробежки не было - день еще не полноценный. Жить с таким чувством целый день сложновато.

Впрочем, многие мои друзья любят бегать именно вечером, завершая активный день, после чего можно помыться и отправляться к любимым сериалам и спать. Я их понимаю. Почему-то вечером я обычно бегаю быстрее, чем утром. Так что в вечерней тренировке есть свои плюсы.

Тем не менее, важно чтобы тренировка вообще была, а утром она, днем или вечером, дело вкуса. Иногда бывают и ночные забеги, вот это красиво!

Тренировки на беговой дорожке.

В целом, конечно лучше бегать по настоящей земле, по асфальту или уж на стадионе.

Но, бывают особые ситуации. Чтобы не возиться с экипировкой, не следить за качеством льда и работой дворников зимой можно бегать в зале на беговой дорожке. Если подумать, то и это не так уж плохо. Ты можешь выставить нужную скорость, включить музыку и сделать нужные тебе километры.

Большой плюс занятий в зале - не нужно следить за окружающей обстановкой, не нужно останавливаться на светофорах, не будет ям и бордюров, собак и самокатчиков. Ты бежишь ровно с более-менее постоянной скоростью и данные на дорожке - достоверны. Ты знаешь, пробежал ли ты 2 или 4 км, точно знаешь время и всегда можешь остановиться. Так что, можно бежать без смартфона.

При этом если ты собрался пробежать 10 км, а получилось только 5 (такое случается), то не нужно заказывать такси, чтобы добраться домой. Ты просто останавливаешь тренажер и идешь в раздевалку.

Конечно, бег на дорожке не заменит настоящий бег по земле, но для особых случаев с непогодой, вполне подходит.

Что мне особенно нравится в беге на дорожке - возможно менять угол наклона. Для любого бегуна рельеф трассы важен, потому что бегать по холмам, это совсем не то же,

что бегать по идеально плоской поверхности. Для многих это большое испытание. Если ты привык тренироваться на плоской трассе, а потом приехал на забег с горками, твоя скорость будет ниже, быстрее выдохнешься. Так что тренировать бег в горку - важное умение универсального бегуна. В этом смысле, изменение угла наклона беговой дорожки даст этот нужный навык.

Музыка.

Проводя часы за бегом можно немного заскучать. И тогда хочется вставить наушники и прикоснуться к другому миру.

Я слушаю разную музыку и аудиокниги. У меня есть подписка на Apple Music и я слушаю там разные подборки. Иногда это готовые плейлисты, как например, серии Nike Trainig. Некоторые подборки я делаю сам. Например, у меня есть плейлист Fast Run и Slow Run, Marathon List и некоторые другие.

Мой Fast Run просто вдохновляет на достижения. Не у всех песен есть быстрый ритм. Но когда я слышу мелодию, которая мне нравится, то думаю, что не могу ее разочаровать и стараюсь ускориться, как бы в поддержку артиста. Душа поет, ноги молотят километры.

Мой Slow Run - довольно расслабленная музыка. Она не мотивирует бежать быстрее, но зато позволяет поддерживать спокойное настроение, бежать с улыбкой. Когда нужно бежать далеко на низком пульсе это отлично походит.

Кроме того, в 2021 я нашел для себя Чарты различных стран и крупных городов. Это было любопытно, настоящее открытие! Оказалось, что во многих городах почти нет своей музыки, только международные хиты, обычно американские или европейские. Но, к счастью, не во всех. Меня очень вдохновили чарты латиноамериканских городов, как Богота, Сан-Паулу, Лима и африканских - Найроби, Лагос, Кейптаун. Там совсем другие ритмы, неожиданное звучание и это мотивирует к бегу. Если города не нравятся, можно слушать чарты стран.

Это такое небольшое аудиопутешествие. Выбираешь страну, куда хотел бы поехать или вспоминаешь свои состоявшиеся путешествия и слушаешь плейлист из экзотического места планеты. Чарты Германии, Франции или Польши я слушал редко, скорее мне были интересны более экзотические страны, но, всякое бывало. Возвращаясь с пробежки я говорил жене, что сегодня бегал под музыку Колумбии, Парагвая, Кении или Японии. Это круто, меняет привычный ритм жизни. Кроме того, здорово слушать песни не на английском или русском, а на суахили или маратхи.

Конечно же, я рекомендую послушать Кению, ведь там живут лучшие мировые бегуны-атлеты. Думаю, что музыка, которую они слушают, влияет как-то на их результаты. Песни Найроби довольно бодрые, с отличным ритмом.

Отдельно от всех стоит необычный чарт Ботсваны. Это страна в центральной Африке, где почти нет коррупции, они обошлись без гражданских войн после объявления независимости. И в целом, их экономика довольно резво растет, общество является примером успешной африканской страны. Так вот, мне было интересно узнать, что слушает это общество. Это был сюрприз.

Когда слушаешь чарты разных стран, понимаешь, что там живут разные люди с разными вкусами. Кому-то нравятся мелодичные песни, кому-то - энергичные, рок, поп, техно. Разные стили для разных людей. Но в Ботсване, кажется, что люди одинаковые с одинаковыми вкусами. Их чарт был похож на плейлист, который свел один диджей с определенным вкусом, так что не особо замечаешь, как одна композиция сменяется другой. В музыкальном смысле на нашей планете все люди разные, и только в Ботсване - люди одинаковые. Бегать под их музыку - великолепно!

Вот так я слушаю чарты со всего мира. Если я натыкаюсь на песню, которая мне понравилась, я добавляю ее в свой плейлист, в зависимости от стиля.

Аудиокниги.

Что касается книг, то серьезные деловые книги мне не заходят. Все же во время бега концентрация внимания не такая высокая, нужно следить за окружающим пространством, за машинами или выбоинами на дороге, чтобы не споткнуться. Поэтому сложные идеи тяжело воспринять, многое теряешь. Главным образом я слушал книги об историях успешных компаний, таких как Netflix, Goldman Sachs и другие. Нассим Талеб с его «Черным Лебедем».

А вот легкий науч-поп заходит отлично. Я послушал отличную книгу «Дарвин в городе» о том, как разные виды адаптируются к городской среде, как они эволюционируют и находят для себя новые ниши. Самое то, для городских пробежек.

Мне понравилась книга «Ружья, микробы и сталь», о том, почему одни общества, преимущественно из Европы и Азии стали более успешными и колонизировали Африку, Америку и Австралию, а не наоборот. Так же я слушал литературные подкасты, исторические обзоры, фантастику. Мое личное открытие - серия «Гиперион», Дэна Симмонса и «Мартин Иден» Джека Лондона. Я прослушал всего Пелевина и с удивлением открыл для себя невероятную китайскую фантастику Лю Цысиня. Если бы других достижений не было, только ради этого уже стоило бы бегать.

Вообще-то под аудиокнигу быстро не побежишь. Все же такое аудиосопровождение не для скорости, а для ровного неторопливого бега и это очень хорошо. Зато, это драматически расширяет кругозор.

В сентябре вышла экранизация «Дюны». Я знал, что фильм снят по книге и решил ее прослушать до того, как идти в кино. Так как на той неделе я бегал довольно много, я успел закончить книгу как раз вовремя. И это было совершенно правильно, без книги слишком многое было бы непонятно. Вот, благодаря бегу я лучше смотрю кино.

Видео.

Да, во время бега можно смотреть кино и сериалы. Но не улице, конечно.

В спортзале можно бежать на тренажере и это отдельный гаджет, который контролирует твою скорость и расстояние, ты точно знаешь как и сколько пробежал. Поэтому телефон можно и не задействовать для статистики тренировки.

Я уютно ставлю его на полочку тренажера, прямо перед глазами, подключаю наушники и запускаю что-то на Netflix. Если бежать, скажем, 8-10 км, этого хватает примерно на 1 серию. Так можно оставаться в культурном контексте и все же заниматься спортом.

Тренировка-«расчёска».

Я как-то читал книгу Харуки Мураками - «О чем я говорю, когда говорю о беге». Это не беговой учебник, это художественная литература, автобиографическая, где он рассказывает множество историй, связанных с бегом. Несмотря на то что книга не совсем спортивная, она оказала гигантское влияние на популяризацию любительского бега. Так вот, в частности, Мураками говорит, что гордится тем, что он тот человек, который не останавливается. Т.е. он бежит без остановки всю дистанцию, какой бы она не была. Вполне в духе японского характера. Кстати, оказалось, что японцы - великолепные бегуны, авторы множества беговых рекордов. Возможно из-за особенностей национального характера - не останавливаться.

Увы, я так не могу. На официальных стартах можно не останавливаться, но на тренировке - почему бы нет? Если организм требует, стоит к нему прислушаться.

В приложении Garmin скорость замеряется в каждый момент времени. Можно посмотреть среднюю скорость на километр или милю, но можно увидеть с какой скоростью ты бежал в каждую минуту. Обсуждая с друзьями тренировки и сравнивая наши результаты, я

заметил, что они часто стараются держать ровный темп. Ок, так можно, но мне это не подходит.

Я часто - не всегда, но часто - бегу с прерывистым темпом. Бежишь как можешь, столько сколько можешь в комфортном темпе. А когда чувствуешь, что движения теряют четкость или что выдыхаешься, то переходишь на шаг или останавливаешься. Как только отдышался - сразу бежишь дальше. И так, пока не выполнишь поставленную цель по дистанции.

Когда анализируешь пробежку в приложении Garmin, то эти остановки и ускорения очень заметны. И если у моих друзей видны периоды, когда они долго бежали и потом снизили скорость, то у меня график рисует «расчёску» - множество зубцов с пиками скорости, разделенных падением скорости почти до нуля.

Мне кажется, что для нетренированного бегуна это подходящий ритм. Ты точно закончишь дистанцию и не сойдешь с нее и, если заранее договориться с собой, такой подход укладывается в твой стратегических план. Можно не корить себя за слабость, а сказать, что таков был план.

Так или иначе, бег все равно будет положительно влиять на физическое состояние. Просто с такими паузами получается преодолевать большие расстояния, с более низким средним пульсом, сохраняя силы для «скоростных» участках. Пульс стабилизируется, организм справляется нагрузкой и дается сигнал - «все, я готов, давай дальше». И ты снова бежишь.

Обожаю такие «расчёски». Это не интервальный бег, когда ты заставляешь бежать себя определенную дистанцию с высокой скоростью. Это именно короткие перебежки разделенные периодом короткого отдыха, которые позволяют тебе втянуться в бег. Просто их очень много за тренировку.

Март

Счастье

Когда вы завершаете тренировку, организм после испытанного стресса неожиданно чувствует облегчение и реагирует на это ощущением счастья.

Я хожу в горы и там есть похожее ощущение. Когда забираешься в гору, поднимаясь все выше, тебе тяжело. Кислорода становится все меньше и меньше, организм паникует, стараясь выжить. Зато, когда спускаешься, кислорода становится больше и больше и тогда наступает высотная эйфория.

В завершении тренировки тоже наступает похожее чувство. Во время интенсивной нагрузки, мышцы для движения активно потребляют кислород, легкие мощно стараются добыть этот кислород из воздуха, печень срочно фильтрует кровь, очищая ее от молочной кислоты. И вдруг это заканчивается, пульс возвращается в норму, мышцы отдыхают, кислорода достаточно - наступает эйфория, некое кислородное опьянение, кайф. В кровь выбрасываются эндорфины и мозг ощущает их как счастье. Ладно, эндорфины! Есть исследования, что в кровь выбрасываются эндоканнабиноиды, вещества вырабатываемые самим организмом и активирующие ваши каннабиноидные рецепторы. Да, вы верно все поняли.

Бегуны регулярно испытывают это. К этому быстро привыкаешь ждешь новой дозы послебегового счастья. Может быть многие бегуны-любители именно для этого регулярного ощущения и бегают. Не буду скрывать, для меня оно тоже важно. Я испытываю такое счастье каждый день. Психотерапевт для этого не нужен, нужны кроссовки.

Сердечные дела

Сердце - та самая мышца, которая никогда не останавливается, пока мы живы. Вдумайтесь, она работает 24 часа в день, десятки лет. Это самая важная мышца, важнее бицепсов или попы правильной формы. Просто эту мышцу не видно, хотя от нее зависит ваша жизнь. Мы ее ценим, но обычно недооцениваем.

Бег, это тот вид тренировки, который позволяет эту мышцу накачать. Как и другие мышцы, нельзя ее нагружать слишком сильно или резко. Нагрузку нужно повышать постепенно, плавно, но последовательно и регулярно. Это как обычная тренировка других мышц. И тогда сердце станет внутренним бодибилдером, мощным, выносливым.

Именно сердце и сосуды человека получают наибольший оздоровительный эффект от занятий бегом. Причем максимальная польза достигается на низкоинтенсивных тренировках.

Перед забегами необходимо сделать кардиограмму и получить медицинское разрешение на марафон или полумарафон. Это разумно, организаторы снижают риск того, что неподготовленный человек постарается выдержать нагрузку к которой не готов. Так что не стоит осуждать организаторов марафонов за то, что они требуют справки.

Хотите красивое и сильное сердце? Бег в этом помогает. Тело будет меняться. И хотя некоторые изменения не будут видны, они происходят и это помогает вашему здоровью.

Немного про львов, аэробный и анаэробный бег

В природе львы и львицы ведут себя немного по-разному.

У льва есть грива, большая масса тела и поэтому он хуже переносит жару. Большую часть времени он отдыхает в тени или передвигается очень размеренно. Он очень силен, но эти силы он использует редко - в схватках с другими львами или когда нужно прикончить добычу. Лев может бежать очень быстро, но очень недолго. Он типичный спринтер.

Львицы гораздо более подвижны. Они менее массивны, без гривы, поэтому легче переносят жару. Именно львицы чаще принимают участие в охоте и загоняют своих жертв, кроме того им нужно заботиться о львятах. В общем, львицы гораздо больше находятся в движении. И поэтому могут двигаться без остановки куда дальше.

Мне кажется, это тот пример, который объясняет разницу между аэробным и анаэробным бегом.

Аэробная нагрузка - это нагрузка с участием кислорода. Аэробная тренировка та, в ходе которой ваш организм успевает перерабатывать кислород, насыщать им клетки и использовать его в производстве энергии для движения. При частоте сердечных сокращения от 120 до 160 уд/мин энергоснабжение организма бегуна обычно происходит преимущественно за счет аэробных процессов.

Для аэробной тренировки нужен слегка повышенный пульс, то есть медленный темп. Это улучшает общую физическую форму, повышает выносливость. Так можно бежать долго, хоть и не так уж быстро.

Так вы как бы накапливаете энергию для будущих быстрых забегов. Для этого нужно понемногу, километр за километром, улучшать свои аэробные способности, копить запас выносливости. Назову это «бегом львицы», легко запомнить.

Анаэробный бег

Зато короткий всплеск энергии, максимальная скорость - это анаэробная нагрузка, т.е. бескислородная. Да, конечно, мы будем продолжать дышать в это время, но поступающего кислорода будет недостаточно, чтобы компенсировать затрачиваемую энергию. Мышцы какое-то время будут работать на собственных запасах энергии, которые были накоплены

ранее. А во время анаэробной активности мы их тратим, здесь и сейчас. Но их все равно придется потом компенсировать.

Этот процесс - тратить энергию сейчас, чтобы восстановиться потом - называется «кислородным долгом». Нужно будет отдышаться, восстановить дыхание чтобы насытить клетки, отдохнуть. Если бежать в анаэробном темпе долго, организм может восстанавливаться несколько дней.

Анаэробные тренировки нужны, чтобы научиться выдерживать высокие нагрузки максимально долгое время.

Увы, чтобы достичь анаэробного эффекта нужно бежать во всю мочь, в режиме самой высокой нагрузки на максимальном пульсе. Поэтому все анаэробные тренировки - тяжелые. При пульсе примерно от 160 до 180 уд/мин совершенствуются как анаэробные, так и аэробные процессы. При более высокой частоте пульса мы попадаем в зону с анаэробными процессами.

Для тренировки анаэробных способностей используют интервальный бег и прогрессирующие тренировки. О них будет позже. Но эти способности важны, потому что они дают скорость. Ее точно захочется, уж поверьте.

Когда я бегаю по улице с движением, время от времени рядом со мной двигаются люди на транспорте. Иногда рядом едет велосипедист, электросамокат или велокурьер. Иногда рядом по дороге едет трамвай или троллейбус, иногда по реке плывет моторная лодка. Обычно они движутся гораздо быстрее меня, ведь у них есть мотор. Но на коротком отрезке я стараюсь за ними погнаться, поравняться в скорости или даже обогнать. Внутренне я говорю что «включаю режим льва» и короткий участок бега с нетипичной для меня скоростью.

Знаете, это невероятное чувство, когда ты можешь обогнать велосипедиста и 100, 200 метров, а то и больше обгоняешь удивленного колесного попутчика. Обожаю включать «режим льва».

Но даже когда скоростной рывок заканчивается и я чувствую, что не могу поддержать дальше такую скорость, я стараюсь не остановиться, чтобы отдышаться, а некоторое время продолжаю бег и стараюсь восстановить дыхание, просто на более низкой скорости.

Боль и страдания

Первое время я следил только за регулярностью тренировок и тем, чтобы не получить травму. Если не слишком торопиться, не гнаться за скоростью и расстояниями, за быстрыми результатами, то не будет никаких срывов и тело постепенно привыкнет к тому, что им занимаются. Боль и страдания уйдут.

Теперь можно подумать о том, как начать регулировать тренировки.

Бег на низком пульсе - основа и фундамент, о котором говорят все инструкторы и на котором строят свои тренировки миллионы бегунов во всем мире. Я подумал, что стоит это попробовать. Слишком интенсивные тренировки, которые пока что не можешь выдержать скорее буду вредить, а это лишнее. Вот вы хотите комфортные тренировки со смыслом, или мучительные, но зато бессмысленные? Вот и я сделал выбор в пользу приятных и полезных тренировок.

Во всех книгах о беге говорят об этом - не торопитесь. Но это так сложно! Опишу потом почему.

Тем более, когда у тебя начинает получаться бегать регулярно, беговые приложения выдают один за другим все новые и новые личные рекорды. Вот «самая длинная пробежка». Вот «Лучшее время за 1 км», «Лучшее время за 5 км», «Лучшая миля», «Лучшие

10 км». Сложно остановиться, кажется все идет отлично. Хочется включиться в эту гонку и пробежать чуть быстрее чем мог совсем недавно, тем более, что силы для этого есть.

Но это будут слишком интенсивные тренировки. От этого страдаешь, испытывая неприятные ощущения без всякой пользы. Одышка, бешенный пульс, боль в мышцах - то же, что было на первых тренировках. Это говорит о том, что тренировка более интенсивна, чем нужно. Но если на первых тренировках это было естественно, для нетренированного тела, то теперь это просто ошибка.

Садясь за руль автомобиля, я внутренне задаю себе вопрос - сегодня я рискую за рулем или буду ли я ехать безопасно? И всегда отвечаю - езда должна быть безопасной, не нужно рисковать. Так же и тут, я решил для себя, что боль и страдания пусть будут только на особых тренировках, когда осознанно решил, что сегодня буду бежать быстрее или дальше, чем когда либо. Это бывает, когда выходишь на старт важного контрольного забега. Именно к таким забегам специально готовишься, пусть там будет боль, но только там.

Так я с собой договорился и решил, что на обычных тренировках страдать не буду. И, благодаря этому, погрузился в увлекательный мир тренировок на низком пульсе.

Занимательная экономика бега и пульсовые зоны.

Наше сердце бьется с определенной частотой, в зависимости от того, насколько интенсивно организм потребляет кислород. В состоянии сна сердце обычного человека бьется, скажем, 50-70 раз в минуту. Но когда вы бежите изо всех сил, сердце тоже интенсивно трудится и может достигать 180-200 ударов в минуту и даже больше. У атлетов показатели могут быть другими, но для обычных людей, таких как я, это как раз обычные рамки.

Количество ударов сердца в минуту называют Частота Сердечных Сокращений, ЧСС.

Внутри этих рамок есть разные зоны, в которых ваш организм работает по-разному. Эти зоны, когда ваше сердце бьется с разным ритмом, называют пульсовыми зонами.

Я долго хотел разобраться, как работают пульсовые зоны и понял их для себя примерно так. Расскажу выдуманную историю, такую вот экономическую аналогию, так как метафора денег всем близка. Погнали!

Вот представьте. Предположим, что в мире существует специальная беговая валюта, назовем ее - ранкойны («runcoins» - беговые монетки). Вы их можете и заработать, и потратить. Можно зарабатывать много, можно копить, а можете бездарно растратить, все как в жизни.

1. Сначала вы живете в доме с родителями или гостите у бабушки. Старшие о вас заботятся, кормят вкусняшками, помогают в бытовом плане. Вы отдыхаете и копите силы. Деньги вас особенно не волнуют, так как если что, родители просто дадут вам немного на карманные расходы. Можно читать книжки, медитировать и строить планы, но ничего амбициозного в этом состоянии не реализовать. И копить денег не получится - карманные деньги очень уже невелики.

Это первая, «белая» восстановительная зона. Состояние организма спокойное. Вы как бы отдыхаете, хотя и можете бежать трусцой, с очень низкой скоростью. Это не вредно, но и не особенно полезно. Просто неплохое времяпровождение. Райнкойны вы не зарабатываете, но и не тратите.

Это период до начала аэробных процессов, которые запускаются в процессе бега.

2. Но вот вы вышли из дома сами начали себя обеспечивать. Включились в экономические отношения и стали что-то делать для общества. Родители оставили вам немного денег, так что запас на «чёрный день» у вас есть, хоть поначалу и небольшой.

Сначала, у вас нет квалификации и денег особо нет, но кое-какие потребности появились и вы начинаете немного подрабатывать. Так, легкие случайные заработки которых с лихвой хватает, чтобы покрыть небольшие расходы на кофе, кино, электронные игры, небольшие развлечения. Питаетесь при этом фастфудом, всякими сладостями, который только что купили и сразу съели. Они приятны на вкус и легко усваиваются. Вы живете без особого стресса.

Это первая, «голубая» пульсовая зона. Аэробный процесс запустился. Организм потребляет кислород, его с лихвой хватает. Но потребности в нем небольшие, так что и потребление не очень интенсивное. Для энергии тратятся быстрые углеводы (гликены), так что никакого напряжения вы не испытываете.

Тем не менее, в этой зоне стоит побыть, чтобы «экономический процесс» запустился, так как вы пересекли Аэробный Порог (АП), начали бег.

Вы понемногу копите ранкойны и чувствуете себя все увереннее. И вот вы научились ловко зарабатывать и поэтому готовы к следующему шагу. Повышаем ставки!

2. На новом жизненном этапе вы нашли постоянную работу. Денег стало заметно больше и их хватает на более интересные вещи. Можете позволить себе и машину и квартиру и отпуск. Для этого приходится трудиться в поте лица, но аппетит приходит во время еды. Хочется большего, это получается и, что особенно хорошо, пока что ваших «денег» хватает. Оборот ранкойнов стал довольно большим - вы и зарабатываете и тратите их.

К тому же, что особенно хорошо, вы начинаете замечать, что в вашей жизни есть лишние вещи и понемногу избавляетесь от них, причем не просто так. Всякий хлам, который накопился раньше постепенно распродается и это приносит денежки-ранкойны. Не сразу, но все заметнее ваше жилище преобразается. Пространство дома освобождается и становится все уютнее. На вырученные от продажи хлама деньги вы веселитесь чуть больше и тратите их на какие-то полезные и красивые штуки.

Ваше питание на этом жизненном этапе тоже меняется. Вы меньше едите фастфуда, вы начинаете правильнее питаться и догадываетесь, что шоколадные батончик можно сохранить на случай, если потребуется срочный перекус. Так что вы начинаете делать накопления «на черный день» и ваши запасы постепенно увеличиваются.

В общем, это прекрасное ощущение, где можно остаться надолго для счастливой полноценной жизни.

Это «зеленая» развивающая пульсовая зона. Организм активно потребляет кислород, но так что для выработки энергии использует не только углеводы, но и расщепляет жиры (липиды). Так как в ходе тренировки вы тратите «запасы жиров», то начинаете худеть, становитесь выносливее и красивее. Для здоровья - самое то. Это самая развивающая пульсовая зона, моя любимая.

Но потребности растут и вы хотите большего. Например, большей скорости.

3. Как опытный профессионал вы уже прилично зарабатываете, но тратите тоже уже довольно много. И вот наступает волшебный момент когда ваши «расходы» точно соответствуют «доходам». Вы иногда тратите деньги с кредитной карты, но все еще

вовремя кладете деньги на счет, так что в целом на ваше финансовое состояние эти небольшие кредиты не влияют.

Это тонкий и умозрительный момент. Его сложно рассчитать до копейки, но примерно это так - вы зарабатываете столько же, сколь тратите. Стресса от гонки жизни уже достаточно много, но вы еще справляетесь, балансируя на грани. Молодец!

Ура, вы нашли своей ПАНО - порог анаэробного обмена.

С питанием становится странновато. Вы работаете так много, что не успеваете чинно ходить в рестораны и придерживаться правильного питания. Едите уже что придется - и сбалансированную еду и фастфуд, и в запасы залезаете если внезапно проголодались. Не важно что - лишь бы быстро. Ранкойнов на это еще хватает, но впритык.

Это «желтая» пульсовая зона, пороговая. Она самая узкая. Немного до и немного после волшебной точки равновесия, ПАНО. Так что лишние 5-10 ударов в минуту могут вывести вас из этой зоны в любую сторону.

В плане бега, это означает, что в этой зоне вы можете тренировать темп, балансируя между аэробным и анаэробным обменом.

4. Но амбиции растут и вы готовы на большее. Хотите по-настоящему крутой и красивой жизни. Вам по плечу серьезные дорогие покупки или амбициозные проекты, которые удовлетворят ваше эго.

Это расточительно. Денег-ранкойнов нужно много, реально много, столько у себя на работе вы не успеваете зарабатывать. Поэтому в ход идут и случайные заработки и вся зарплата с постоянной работы, но кроме того вы тратите свои накопления, заготовленные в «зеленой» зоне и сразу за этим даже залезаете в кредиты. Сначала немного, потом все больше.

Вы тратите ВСЕ здесь и сейчас, пока деньги не закончатся. Ранкойны у всех заканчиваются рано или поздно (в этой аналогии) вопрос только во времени, когда это случится. Опытные бегуны с запасом могут бежать «в кредит» далеко за финишной чертой. Неопытные - подходят к «ранкойн-банкротству» в середине дистанции и упираются «в стену».

Во время этой веселой вакханалии вы едите и пьете все, до чего можете дотянуться. Времени так мало, так что хлам продавать не успеваете, хотя и его можно иногда толкнуть за любые деньги. Вы едите и фастфуд (углеводы), и жирную ресторанный еду (жиры), и любые случайные закуски. Но так как вы не успеваете ходить за едой, вы зализаете в запасы, которые раньше создали дома. Подчищая заготовленные шоколадные батончики, мед, вообще все что найдете.

Поздравляю, вы в «красной» анаэробной зоне. После прохождения ПАНО вы оказываетесь в любопытном состоянии. Энергии на бег не хватает от обычных аэробных источников. Так что организм добывает ее всеми способами - аэробные процессы идут, как раньше, но этой энергии мало. Поэтому большая часть энергии добывается уже без участия кислорода (анаэробно).

Вы дышите максимально глубоко и быстро, сердце бешено бьется, но все равно в крови начинает все больше накапливаться лактат и организм начинает «закисать». Так вы создаете «кислородный долг», который нужно будет восстановить вернувшись со временем в желто-зеленую зону.

Если у вас была хорошая «кредитная история», т.е. вы долго и хорошо работали ранее, вовремя оплачивали все счета, то «в кредит» вы будете получать суммы побольше и на более длительный срок. Если вы сачковали в «зеленой» зоне - то и кредиты будут небольшими и ненадолго.

В расточительный период вы неизбежно приближаетесь к ранкойн-банкротству и лучшее, что можно сделать, это научиться откладывать этот момент как можно дальше. Продержаться еще немного в этот амбициозный период.

Тем не менее, бежать в красной зоне можно и это важная часть тренировочного процесса. Вы тренируете устойчивость к лактату (образовавшемуся долгу), так можно и нужно тренировать короткие быстрые интервалы и ускорения. Без умения бежать в красной зоне впечатляющих результатов не будет. А чтобы научиться, нужно время от времени практиковаться.

Если слишком часто проводить время в «красной» зоне, можно подпортить свою «кредитную историю» или даже здоровье. Тогда вернуться в уютную «зеленую» зону получится не скоро, нужно будет время на реабилитацию и восстановление.

Личные границы

Границы пульсовых зон строго индивидуальны и могут меняться в ходе прогресса от тренировок. Для примера, сейчас мои тренировочные пульсовые зоны таковы:

1. «Белая», восстановительная: до 125 уд/мин. Обычно такой пульс не при беге, а при ходьбе.
2. «Голубая», 1 аэробная: 126-151 уд/мин - базовая
3. «Зеленая», 2 аэробная 2: 152-159 уд/мин - развивающая
4. «Желтая», пороговая: 160-167 уд/мин - темповый бег, длинные интервалы)
5. «Красная», анаэробная: ЧСС выше 168 уд/мин - тренируется устойчивость к лактату, интервалы, ускорения.

При этом я могу более часа бежать в «красной» зоне. Со временем у меня появилась «хорошая кредитная история» и я научился переносить такие «расточительные» периоды.

Со временем я подумал, что и без пульсометра могу замечать, что мое сердцебиение повышается или понижается и тогда смотрю на часы, чтобы точно убедиться в этом. Наивный. Это чувство весьма обманчиво, очень часто подводит и я не до конца ему доверяю. Можно чувствовать себя великолепно, но пульс в это время подскочил и нужно это вовремя заметить.

Апрель

Бег весной

В любое время можно бегать, но у каждого сезона есть свои прелести и недостатки. Если зимой вы бегали по снегу и льду, то весной к этому добавляются еще лужи. Точно-точно нужны непромокаемые кроссовки. Если зимой нужно было одеваться просто тепло, то теперь нужно будет ловить тонкий температурный баланс - чуть ошибешься и будет холодно или жарко. И нередко потребуется непромокаемая куртка.

Зато дни становятся длиннее и утренний забег не означает автоматически бег в темноте. Можно выходить на пробежку все раньше и раньше, маршрутов становится больше. Дорожки в парках становятся доступны не только те, где почистили снег, но вообще все. К тому же в парках начинается жизнь, можно увидеть первых птиц, а потом и первые цветы - раньше других пешеходов, что круто.

Весной я очень жду момента, когда смогу достать из шкафа и наконец надеть «нормальные» кроссовки. Те, в которых можно бегать по сухому асфальту на приличной скорости. Я скучаю по ним зимой и это чистый кайф надеть обувь не по соображениям непроницаемости, а те, которые заточены под беговые цели. Просто из-за самого типа обуви скорость возрастает и ты чувствуешь себя все лучше и лучше, круче и быстрее.

Весной и осенью - наилучший температурный режим для бега. Считается, что идеальная температура +10С, когда тело не тратит слишком много энергии на терморегуляцию. Не нужно слишком много потеть, потому что атмосфера сама охлаждает организм. К тому же, начинается беговой сезон и открываются первые официальные забеги, куда можно записаться, чтобы попробовать свои силы.

К тому же весна это отличное время чтобы начать бегать. Вы успеете отлично подсушиться к пляжному сезону и будете наслаждаться прекрасной формой. Так что, если ваш беговой год начинается весной, это супер.

В общем, весна - идеальное время для бега.

Вечная тема похудения. Бег и диеты

Усложнять - просто, а упрощать - сложно.

Я не нутрициолог, поэтому не смогу рассказать во всех деталях, как именно нужно похудеть. Мои взгляды очень просты - насколько я помню уроки анатомии из школы, с едой и напитками мы потребляем энергию (и оцениваем ее в калориях) и потом тратим эту энергию на поддержание жизни и движение (тоже тратим калории). Наше тело, такой вот небольшой биореактор.

Это простая мысль означает, что если ты потребляешь энергии больше, чем тратишь, она может где-то накапливаться. Скажем, в виде жировых отложений в разных местах тела. А если ты тратишь энергии больше, чем потребил, организму нужно распаковывать эти запасы, т.е. потратить накопленную энергию. Я намеренно предельно упрощаю схему, чтобы был ясен принцип.

В большинстве диет внимание уделяется именно первой части схемы - потребление калорий. Предлагаются разные способы изменить состав продуктов, время приема пищи, сложные правила соотношений между жирами, белками и углеводами. Множество приложений позволяют подсчитать количество калорий в съедаемой пище, и правила их ограничения. Из моих ограничений в еде - я не ем кристаллический сахар. Не добавляют в кофе, чай и вообще в еду. Но если в готовом блюде он уже есть - ну ладно, ничего страшного. Так или иначе, признаем, что существует много методик разных ограничений в еде.

Это все верно, наверняка это как-то работает, но мне лично кажется, что довольно скучно концентрироваться именно на первой части схемы. Гораздо интереснее сосредоточится на второй части схемы - как мы тратим энергию.

В этом смысле, бег позволяет массово сжигать вашу активную энергию. Если вы бегаєте много, значит вы много тратите энергии. Значит ваш «энергобаланс» смещается в сторону - «я трачу больше, чем потребляю». Если делать это достаточно долго и последовательно, вы неизбежно похудеет. Это же очевидно!

Так что - внимание! - секрет похудения довольно прост: бегайте больше, чем едите. Чем больше регулярного бега, тем быстрее похудение. Впрочем, объем бега нельзя повышать резко, нужно повышать плавно, иначе травмы неизбежны.

Как-то раз я видел в спортзале плотного парня, который очень старался, выполняя упражнения на пресс. Он не выглядел слабым, скорее всего его пресс в полном порядке и другие мышцы вполне сильные. Просто их не видно, под слоем накопленных плотных ужинов. И, глядя на его тренировку, я подумал, что за 3-4 тренировки в неделю он не сможет так выложиться, чтобы согнать эти лишние килограммы. Другое дело 2-3 месяцев ежедневных пробежек по 10-12 км в день. Все бы ушло.

В частности поэтому я бегаю каждый день. Кроме того я выгуливаю собаку, так что при такой регулярности не сложно тратить по 500-800-1500 лишних килокалорий изо дня в день.

В приложении Garmin есть раздел Insight, который позволяет сравнить ваши результаты с другими пользователями приложения. Полагаю их довольно много - может быть сотни тысяч, может быть миллионы. С большим удивлением я заметил, что примерно через пару месяцев занятий я оказался в 1% наиболее подвижных людей - у меня больше шагов и больше километров, чем у 99% пользователей Garmin во всех возрастных категориях. Кажется, я просто очень много трачу энергии.

Сколько же это - много? Как попасть в 1% самых подвижных людей?

У меня в среднем 17 тыс шагов в день, хотя часто бывает и 25 тыс (рекорд - 48 тыс). Бег в среднем по году - 6,5 км в день. Признаться, пока я не увидел статистику Garmin, то не думал, что это как-то очень много, но оказалось - больше чем у 99%. Это был шок! Я вдруг понял насколько мы стали исключительно малоподвижной цивилизацией, если 13 км в день проходит лишь 1% населения.

Древние китайцы говорили - «Посмотрите на дверные петли, они всегда в движении. Дверь может обветшать от временем, но ее петли останутся как новыми. В подвижности секрет долголетия». В те времена дверные петли делали из дерева, но в целом, мысль гениальна в своей простоте. Нужно двигаться!

Забегая вперед, скажу, что настоящие изменения с телом происходят после 80 км в неделю, но об этом позже. Я узнал об этом в июне.

Есть и неудобства. Теперь, при паспортных проверках в аэропорту каждый сотрудник считает своей обязанностью сказать, что я не похож на свою фотографию в паспорте. Впрочем, это приятно.

Сухой полумарафон.

Разузнав о пульсовых тренировках, я решил попробовать пробежать серьезную дистанцию - полумарафон на низком пульсе. Это не был официальный забег, я бежал один, просто для себя.

Я построил маршрут через парк и по набережной, заложил достаточно времени в расписании дня, настроился и вышел на пробежку в одно весеннее утро.

Моей задачей был бескомпромиссный пульс до 145 на всей дистанции. Желательно, чтобы пульс не падал ниже 134, но главное - не выше 145.

Я не старался пробежать быстрее или дальше, не хотел делать ускорения и пр. Только один параметр - пульс в этих узких границах.

Так как у меня уже был некий беговой опыт, я точно знал, что смогу пробежать дистанцию, довольно точно знал за сколько я смогу ее пробежать, где примерно начну уставать и какими будут ощущения в конце. Нередко раньше я заканчивал полумарафон таким вымотанным, что мне нужно было поспать часик, чтобы прийти в себя. Мне хотелось много пить и есть, ноги подрагивали от напряжения, а майку можно было буквально выжимать.

Но эта тренировка совершенно отличалась от всего предыдущего опыта, ощущения были очень... странные.

Я чувствовал себя водителем спортивной машины, которая медленно едет по городским улицам, утыканным камерами и с серьезными ограничениями по скорости. Мотор под капотом рычал и говорил - давай рванем, мы можем быстрее! - но я не «нажимал на газ», чтобы не нарушать свои собственные правила. Наоборот, я регулярно притормаживал.

Всю пробежку, постоянно, каждые несколько секунд, я следил за показаниями пульсометр в часах. Как только я начинал немного разогнаться, пульсометр реагировал увеличением пульса. И я снижал скорость, переходил на шаг или просто останавливался, чтобы сбить

пульс и вернуть его в нужные границы. Я не бежал выше 142. Если пульс был выше, я просто стоял столько, сколько нужно. Это очень дисциплинирует.

Это было почти смешно, постоянно тормозить себя, как в странной игре. Но мне удалось выполнить свой план. И это был первый полумарафон от которого я не устал. Мне не хотелось пить (после 21 километра, а?) и моя беговая майка осталась почти сухой.

На тот момент мой рекорд на полумарафоне был 1 час 50 минут. Знаете за сколько я пробежал этот полумарафон?

Понятия не имею за сколько, и даже не буду искать в архиве тренировок. Потому что это совершенно не важно и к делу никак не относится. Наверняка, больше 2 часов.

Важно было то, что так у меня появился навык продолжительного бега на низком пульсе. После той пробежки я научился следить за пульсом, как за тахометром в машине. Нельзя допускать, чтобы он зашкаливал, это плохой знак. Нельзя допускать, чтобы он слишком опускался, это будет просто потеря времени. Держать в нужных рамках, как в компьютерной игре. Отлично, вот это мне по силам!

Именно такие тренировки дают наибольший положительный эффект на здоровье и результаты.

Удивительно, но благодаря таким тренировкам, та скорость, которая для вас раньше была «очень быстро» начинает через некоторое время становится «обычной» скоростью для неторопливых тренировок на низком пульсе.

В темпе Пейса

Темп бегуны называют на английский манер - пейс (Pace). Это один из индикаторов скорости. Обычно мы измеряем скорость в километрах в час или, скажем, в метрах в секунду. Но для бегунов важен показатель - за сколько минут вы пробегаете 1 км (или минут на милю, если любите имперскую систему мер). Это и есть темп, с которым вы бежите.

Популярные приложения рассчитывают эту скорость и отражают в результатах тренировок. Так что можно сравнить разные тренировки не только по расстоянию и времени, но и оценить, с каким темпом вы бежали на том или ином участке. Скажем, пейс 6, означает, что вы пробегаете 1 км за 6 минут, а значит за 60 минут пробежите 10 км. Вот, значит пейс 6, это скорость 10 км/час.

Для прохождения марафона за 4 часа нужен средний темп 5.40, за 3 часа - 4.16 и так далее.

Вряд ли вы сможете держать совершенно ровный темп всю дистанцию, разве что на беговой дорожке. Скорее всего пейс будет меняться на каждом участке тренировки и рисовать замысловатую кривую в приложении. Именно из-за этих зубцов темпа я называю свои любимые тренировки - «расческой». Анализировать эти кривые темпа в приложении - очень увлекательно.

Некоторые серьезно подготовленные бегуны могут держать очень ровный темп всю дистанцию. На больших забегах они выступают пейсмейкерами, как четко и равномерно движущиеся маяки, они показывают с каким результатом вы закончите забег, если присоединитесь к ним - святые люди.

Объем

Итак, с начала бегового года я добился регулярности тренировок, прошел период адаптации организма к начальной беговой нагрузке и научился бегать на низком пульсе.

Что следующее?

Пожалуй, тут стоит поговорить про «объем» тренировок. Так бегуны называют покрываемое расстояние за определенный период. Обычно речь идет о расстояниях, которые вы пробежали за неделю и за месяц. Это и есть самые важные показатели объема.

Отдельная тренировка на 5-10-25 км может впечатлить лично вас, но для общей картины каждая отдельная тренировка не особенно значима. Стоит следить за крупными формами.

Когда я начал бегать на низком пульсе, то почти перестал уставать. В это время открываются все прелести бега. Расстояния, которые раньше казались великоваты, становятся реальными и можно определить для себя оптимальный месячный объем бега.

Так как у меня уже был беговой опыт, то расстояние в 100-120 км в месяц были для меня достаточно обычными. Это соответствует 25-30 км в неделю.

Вообще-то это небольшой объем и если не ставить для себя какие-то амбициозные беговые цели, то, пожалуй этого достаточно. С таким объемом можно прилично пробежать полумарафон, уложившись в 2 часа. И если держать такой объем 8-9 месяцев, то вы сможете пробежать марафон примерно за 4 - 4,5 часа.

Далее следует простая зависимость. Хотите пробежать быстрее - нужно линейно потихоньку увеличивать объем пока не достигните личного предела. Все люди разные и по-разному реагируют на изменения, но в целом это так.

На четвертый месяц после начала бегового года я решил, что достаточно хорош и начал увеличивать объем - больше 170 км. А на следующий месяц перешагнул за 200 км. Получается, что мой недельный объем, за которым я следил, стал 40-50 км в неделю.

В целом - увеличение объема, логичная вещь, но очень индивидуальная. Нельзя увеличивать резко, скорее постепенно на 10-15% в месяц.

Скорее всего, когда объем будет за 150-200 км, вы почувствуете, что способны на большее. И захотите поучаствовать в официальном забеге. Это отличная цель. Ведь спорт отличается от физкультуры именно этим - наличием поставленной цели.

В мае уже будут массовые забеги, можно участвовать.

Май

Горная болезнь и бег

Начав заниматься бегом, я познакомился еще с одним показателем здоровья, о котором вообще не слышал раньше. Это был VO2max.

Я стал носить часы Garmin, а они анализируют разные показатели здоровья. Причем некоторые показатели, например - пульс, они показывают сразу, а некоторые начинают появляться в приложении только через определенное время. Так, совершенно неожиданно я узнал, что мой 48. Хорошо это или плохо? Вообще не известно. Через месяц ежедневных забегов мой VO2max стал 52 и я подумал, что это хорошо, раз он растет. И тогда я стал интересоваться этой темой.

Оказалось, что это очень любопытно и кое-что об этом я уже знал.

Когда ходишь в горы и поднимаешься выше 3000 м сталкиваешься с горной болезнью - «горняшкой». Это высотная гипоксия, кислородное голодание, вызванное тем, что высоко в горах воздух разреженный. Это значит, что в нем мало кислорода. При дыхании меньше кислорода попадает в кровь, поэтому приходится дышать чаще и все равно организму не хватает, отсюда и недомогание - головная боль, рвота, головокружение, дезориентация. Кровь густеет. Становится больше эритроцитов, это повышает давление и кровь хуже

транспортируется к капиллярам и вообще ко всем органам, так что это влияет на весь организм, не только на дыхание. Однако, через какое-то время тело подстраивается под новые условия, кровь становится более разжиженной, повышается уровень гемоглобина и так начинает лучше справляться с нехваткой кислорода. Причем, тело «помнит» этот опыт и второй-третий поход в горы будет переноситься легче, чем первый. Адаптация происходит быстрее и менее болезненно.

Поэтому в горы поднимаются этапами. Поднявшись на определенную высоту там нужно переночевать, чтобы тело «настроилось» на новые условия. Потом следующий подъем и снова - ночевка.

Чем выше поднимаешься, тем больше нарастает эта нагрузка. В базовом лагере Эвереста на высоте 5340 м в атмосфере примерно половина от нормального уровня кислорода. Чем выше - тем меньше кислорода. На 5000 м и выше альпинисты используют кислородные баллоны, чтобы можно было подышать и на какое-то время насытить кислородом кровь. Сделать несколько шагов и снова дышать.

При этом не все альпинисты пользуются кислородным оборудованием. Кто-то идет с баллонами и вынужден нести их на себе, а кто-то просто умеет выживать при низком кислороде. Я читал статьи об американском альпинисте, который покорил 14 восьмитысячников. Его зовут Эд Вистурс и у него уникальный организм, подарок от родителей. Он забирался на вершины без кислородных баллонов, счастливчик. Его организм справлялся и так. Уверен, что многие завидовали ему завистью всех цветов.

Народы, которые живут высоко в горах, например тибетцы и непальские шерпы генетически более адаптированы к таким условиям. Они быстрее дышат, их кровь не густеет так быстро при подъемах на высоту. Они с детства привыкают жить в условиях недостатка кислорода. Поэтому шерпы-носильщики очень долго обходятся без кислородных баллонов и чувствуют себя приемлемо.

В общем, можно сказать, что способность организма справляться с недостатком кислорода во много обусловлена генетическими данными. Ее можно тренировать, как и многие другие наши способности, но ее предел задан неким потолком возможностей, который был дан при рождении.

В беге, этот показатель способности для максимального потребления кислорода называют VO_{2max} и он тоже определяет ваш «потолок» возможностей, некий потенциал спортивного «таланта». Увы, это отчасти генетическая лотерея, но зато каждый может улучшить свои показатели путем тренировок, чтобы дойти до своего максимума.

Кстати, само обозначение VO_{2max} следует читать так - V, это обозначения объема, O_2 - кислород, max - максимальный. Так что VO_{2max} означает «максимальный объем кислорода».

Кровь и трепет с VO_{2max}

Теперь чуть подробнее про этот показатель, дело того стоит. VO_{2max} это максимальное потребление кислорода (МПК) и его измеряют как количество кислорода в миллилитрах на кг веса, которое тело потребляет в течение минуты. Т.е. Показатель VO_{2max} считается как мл/кг/мин. По его увеличению оценивают прогресс тренировок. Другими словами, это максимальный объем кислорода, который может быть получен организмом во время тренировки.

При начале тренировок VO_{2max} растет, так как у новичков-любителей он обычно находится на невысоком уровне. И это объективный показатель улучшения тренированности. Он синхронно следует за улучшением физической формы, пока не достигает вашего личного максимума. После чего начинается «плато» - довольно стабильный уровень, когда даже для небольшого улучшения VO_{2max} нужно прилагать большие усилия и специально подгонять под это тренировки.

Самый достоверный способ проверить свой VO_{2max} , сделать тест в лаборатории при функциональном тестировании. Однако, это даст именно точный результат. Фитнес-часы тоже могут замерять VO_{2max} , данные будут неточными, но зато можно следить за динамикой - растет ли этот показатель в результате тренировок или падает.

Мой личный опыт был таким. За первые полгода VO_{2max} поднялся с 48 до 59. Но больше поднять я его не смог. При увеличении нагрузок во второй половине года он стал колебаться, падая до 56 и поднимаясь до 58. Причем после «жестких» забегов с высокой скоростью он часто падал и возвращался назад при снижении нагрузки. Кажется, это и есть мой любительский «потолок».

Причем у опытных и талантливых атлетов этот показатель может быть выше 60 и добираться до 70, у олимпийцев - немного за 80. А у отдельных генетических уникалов он достигал 84 и даже 96 мл/кг/мин.

Увеличение объемов, особенно на низком пульсе, дает прирост VO_{2max} , но только до определенного момента. Так же на VO_{2max} положительно влияют интервальные тренировки и полноценный отдых, сон, здоровое питание. В общем, чем вы здоровее, тем лучше у вас VO_{2max} . Если он стал падать - что-то не то. Может быть тренировки слишком интенсивные, или отдыха не хватает. Повышение веса тоже понижает этот показатель.

Я интересовался, как повысить показатель, помимо общих рекомендаций «тренироваться и отдыхать». Оказалось, что именно повышения VO_{2max} можно, например, использовать интервальную тренировку Billat 30-30 (в честь физиолога Вероники Биллат). Упрощенного говоря это серия из 30-секундных взрывных ускорений на спринтерской скорости с 30-секундными участками лёгкого бега.

Однако, вполне можно расслабиться и иметь ввиду, что это только косвенный показатель. Если померить VO_{2max} у разных спортсменов по этому показателю, нельзя будет определить, кто из них самый быстрый или самый выносливый. Только сам забег покажет, как человек реализовал свой потенциал. Элитные спортсмены улучшают свои результаты без изменений в VO_{2max} . Причем ваш курящий сосед по работе может иметь генетический VO_{2max} на уровне 90, но он не пробежит и пары километров. Хотя вполне мог бы стать чемпионом, если бы жизнь сложилась иначе.

Ощущение карусели

Когда бежишь длительные забеги мысли крутятся о том о сем. Есть выражение «накручивать километры». Иногда накручиваешь круги по стадиону. Все крутится, это часть человеческой натуры, после изобретения колеса и гончарного круга. Кружение завораживает.

Я нашел для себя психологическую уловку, как справляться с долгими километрами - я представляю, что подо мной крутится огромная карусель, она крутится сама и несет меня, а бег - лишь способ на ней удержаться. Ощущение, что не ты перемещаешь себя в пространстве путем значительных усилий, а некая сила несет тебя - очень успокаивает. Я замечаю, что часть этих кругов более «добрые», чем другие. Например мой 7-й км, 11-й и 17-й проходят легче, чем другие. И, зная об этом, я жду их чуть больше, чем остальные.

Иногда это ощущение «карусели» приходит само и внезапно. А иногда это заранее запланированное чувство. Я программирую себя на то, что 7-й круг карусели будет легче других и силы приливают именно на 7-м километре.

Прокатитесь на мысленной беговой карусели хотя бы разок.

Каденс

Самый быстрый сухопутный хищник на земле - гепард. Он обгоняет всех других бегунов животного мира, хоть поддерживать свою фантастическую скорость может относительно недолго.

Специальный эксперимент показал, что для ускорения бега гепард не меняет длину шага, но зато увеличивает частоту прыжков. Другие скоростные животные, например, борзые собаки, так не могут. Они стараются удлинить свои прыжки и поэтому проигрывают гепардам «спринтерские состязания».

Показатель частоты шагов в минуту называется «каденс». Для бегуна это частота, с которой он касается поверхности земли во время бега. Именно в этом словечке кроется секрет скорости.

Я знал про каденс и раньше, но долго не относился к нему так серьезно, как следовало. Когда я узнал про гепарда, решил посмотреть, что с моим кадансом в приложениях и заметил, что на моих лучших забегах он всегда ровненько был в районе 163 при размере шага 130-135 см. Это типичный каденс среднескоростного любителя. Не удивительно, что мне не удавалось бежать быстрее. При медленных пробежках каденс был ниже, при высоких - выше. Вот и весь секрет.

В целом, скорость бега можно свести к такой формуле:

Скорость бега = средняя длина шага X средняя частота шага.

Значит, чтобы увеличить скорость, нужно либо увеличить длину шага, либо увеличить частоту шага, либо и то и другое.

Увы, когда я стремился ускориться, то обычно старался делать шаги пошире. Это типичная банальная ошибка. Что хорошо для спринтеров, то не подходит для марафонцев. В результате я несколько раз получал небольшие растяжения задней поверхности бедра без существенного увеличения общей скорости.

«Идеальным» каденсом, по мнению многих беговых тренеров, считается 180 шагов в минуту. Во время Олимпийских игр 1984 года тренер Джек Дэниелс (имя легко запомнить и, кстати, это оочень знаменитый тренер) заметил, что из 46 профессиональных бегунов на длинные дистанции только у одного каденс был немного меньше 180, а у всех остальных - выше. У любителей каденс почти всегда меньше.

Хотя у каждого из нас индивидуальные особенности тела, именно эти притягательные 180 шагов/мин стали для бегунов своего рода «золотым стандартом».

Тренировать каденс не просто, долго и скучно. К тому же сначала это выглядит немного комично. Вот я бегал как нормальный бегун, красиво, хоть и не очень быстро. И вдруг пришлось семенить ножками.

Так что если вы не хотите гнаться за скоростью, пожалуй, это вообще не нужно. Но если ускоряться, то необходимо начать бегать под жестко заданный ритм выше 170. Есть специальные приложения, например, одноимённый Metronom. Он бодро щелкает и, слыша сигналы, нужно стараться передвигать ноги именно в этом ритме. Шаги будут короче, но темп вырастет.

Ваше приложение или смарт-часы наверняка определяют ваш каденс. Вы посмотрели и получилось 130-160, верно? В этом случае бежать с кадансом 180 наверняка не удастся сразу. Но подправить это можно в несколько этапов. Увеличивать каденс стоит постепенно, сначала процентов на 5 и закрепить именно этот темп. По мере улучшения результатов можно поучиться бегать с кадансом еще чуть повыше, потом еще, пока не упрешься в свой максимум.

Почему это полезно? При высоком кадансе мы экономим силы, это более энергоэффективная техника бега. Мы немного меньше устаем и поэтому способны показывать лучший темп долгое время.

Тренировки под метроном

Можно сказать, что бегать под метроном - совершенно другое занятие, чем под музыку. Это может показаться унылым и однообразным занятием. Вряд ли вы не станете фанатом такого типа тренировок.

Но нескольких тренировок достаточно, чтобы уловить ритм и начать щелкать его у себя в голове. К тому же мышечная память быстро уловит необходимое ощущение от движения.

Ты настраиваешь частоту щелчков, задаешь время и слышишь очень ритмичный отсчет, стараясь попадать в такт шагами. Я установил метроном немного выше, чем на моих лучших забегах и постарался делать шаги именно под этот ритм.

Ну что, это незабываемо. Метроном щелкает как цикада с механической неотвратимостью, ему не важно с какой скоростью ты бежишь. Но, зато, бежишь гораздо быстрее.

После тренировки с метрономом кукушка стрекочет в голове еще очень долго.

Чтобы не слушать счет метронома потом можно скачать специальную музыку, например в Apple Music или в любом другом сервисе с указанием скорости бита. Например 160 или 170 bpm. Вряд ли у такой музыки много искренних фанатов, но именно для тренировки каданса она отлично подойдет... Впрочем, если уж нужен отсчет времени, мне проще бегать именно под метроном.

Не обязательно бежать с таким каденсом всю тренировку или каждую тренировку. Вы можете выбрать один временной отрезок и стараться соблюдать на нём целевой каденс, а остальное время бежать с комфортной частотой шагов. Но время от времени, стоит это делать.

Я не знаю наверняка, но полагаю, что у Кипчоге вряд ли в наушниках играет музыка. Скорее - метроном.

Extra Mile

Есть такое устойчивое выражение, идиома - extra mile (дополнительная миля). Обычно оно означает дополнительное усилие, некая сверхзабота, сверхусилие. Это понятие очень известно и применяется в сервисе или маркетинге. To go the extra mile, значит сделать больше, чем от тебя ждут, удивить, превзойти ожидание. Выполнить обещание и выполнить его щедро, "с горкой». Например, сделать 3 макета для клиента, а не 2, как от тебя ждали. Принести к кофе дополнительную печенку, которую не заказывали. Выполнить заказ неожиданно быстрее, лучше, короче - завоевать сердце клиента. Прекрасный жест. К тому же он радует не только того, кто получил больше, но и того, что смог это реализовать.

Пожалуй, для занятий бегом он подходит как нельзя лучше, причем в самом буквальном значении. Ты выходишь на тренировку и собираешься пробежать 10 км, но все идет так хорошо, что ты чувствуешь, что можешь пробежать еще немного - дополнительные 500 м, или километр. А может быть и целую дополнительную милю, 1,7 км? Чувство будет отличным, ты удивил сам себя. Впрочем, не всегда это должно быть сюрпризом. Это может быть небольшое увеличение недельного объема, не 48, а 50 км, например, которое ты поставил себе в задачи и выполнил, хоть и сомневался.

Дело же не в количестве километров. Дело именно в усилии над собой. Способен ли ты сделать это дополнительное усилие и превзойти себя или будешь только четко выполнять обещания? Сможешь ли сотворить небольшое чудо, отставить подальше лень, прокрастинацию и напрячься?

Именно чувство преодоления себя будет прекрасной наградой, когда время от времени будешь дарить себе extra mile. Побалуйте себя, удивите!

Июнь

Бег летом

Мне нравится бегать летом больше всего. Когда еще набирать объемы и километры, как не в теплое время года? Можно путешествовать и бегать в новых местах во время отпуска. Все возможные для пробежек трассы - доступны, можно составить множество маршрутов.

Утро начинается рано, так что можно бегать при свете солнца по безлюдным улицам и набережным и чувствовать, что весь город принадлежит тебе. Тем более, если днем ожидается +30, то комфортное время для бега приходится как раз на 6 утра. Чуть упустил утреннюю свежесть и приходится бежать по жаре.

А вот бегать в жару - вполне себе тяжелое испытание. Не раз случалось, что я буквально выжимал майку после забега. Я почти никогда не бегаю с бутылкой воды в руках, но бывают дни, когда это необходимо. К тому же, если бежать днем, нужны солнцезащитные очки и кепка на голову. В общем, тут тоже нужно следить за температурным режимом и водным балансом.

Во время летних забегов можно здорово загореть, особенно когда бегаешь вдоль моря, сняв майку. Это удобно - половину дистанции загораешь одной стороной, вторую половину загораешь другой стороной. А чтобы не сгореть, стоит пользоваться кремом. Это актуально, если бежишь под солнцем пару часов.

Летом тоже проходят официальные забеги, когда ищешь тень и бежишь по теневой стороне улицы, чтобы немного остыть.

Лето - идеальное время для бега.

Недельные тренировки

В беговых приложениях у вас есть доступ к разнообразной статистике. Один из самых простых и важных показателей - количество километров которые вы пробежали. Вы знаете сколько пробежали за текущую тренировку и приложения могут подсказать, сколько вы пробежали в текущем месяце, на этой неделе, в этом году или в другой период раньше.

Первое время я следил только за показателями месяца и если у меня получалось 100-150 км, считал, что это нормально. По умолчанию приложение NRC показывает именно результаты за месяц.

В лучшие месяцы в предыдущие беговые годы у меня получалось несколько раз перешагнуть барьер в 200 км и я помню это время как тяжелое. Поскольку я никуда не гонюсь, я не старался повторить это расстояние.

Однако, как-то я прочитал статью про то, что для успешного прохождения марафона с приличным результатом нужно бегать по 80 км в неделю. Если ты бегаешь 120-150 км в месяц, значит среднее расстояние в неделю около 30-40 км, т.е. вдвое ниже необходимого. Получается, нужно больше тренироваться.

Через полгода после начала тренировок я постарался взять эту высоту - пробежать 80 км за неделю.

Если вы тренируетесь каждый день, то за 7 дней недели вам нужно бегать в среднем по 11 км с небольшим «хвостиком». Тогда получится 77-80 км, что и нужно. Через полгода регулярных тренировок дистанция в 11 км больше не пугает. Это примерно час с небольшим в день, и не сильно повлияет на расписание.

Если тренироваться реже, то придется увеличивать расстояние. При 5 тренировках, нужен бег по 16 км. Это уже тяжелее.

Я начал бегать примерно по 11 км и у меня получилось с первого раза. Правда перед этим у меня было 6 месяцев ежедневных тренировок. Некоторые из них были легкие, некоторые - посложнее, но их было много. Так что получилось у меня это не случайно. По ощущениям просто несколько возросла нагрузка, как следующая ступенька.

Но, 80 км в неделю - магическое число, которое изменило все. Я стал бегать совершенно по-другому и мое тело стало заметно меняться.

Метаморфозы организма за 80

Расстояние в 80 км в неделю довольно значительное и требует перестройки организма. Он и перестроится. За пару месяцев таких тренировок можно стать другим человеком.

Удивительно, но мой запах тела изменился, когда я стал бегать более 80. Полагаю, что токсины, которые есть в организме любого современного горожанина стали интенсивно выходить во время тренировки и не успевали заново накопиться, так как тренировки следовали одна за другой. Я разогнал метаболизм и организм стал ускоренно очищаться.

После пробежки на 5 или 10 км хочется пить не больше чем после обычной беседы той же продолжительности. Ты понимаешь, что потерял жидкость и ее нужно восполнить, но это не крик организма, а рациональное решение.

Конечно, я значительно похудел с начала бегового года буквально везде. Но после 80 сократилось количество подкожного жира. Стали заметно проявляться вены на руках, ногах, на икрах.

Глядя в зеркало я просто не мог поверить, что смотрю на себя. Мне словно дали новое тело. 80 км в неделю меняют все!

Продержавшись так 2 месяца, я записался на марафон в конце лета. Это был марафон в Нижнем Новгороде конце августа.

Различные виды тренировок

Не стоит бегать одинаково, по одному маршруту с одним рельефом и с одной скоростью. Ваш организм через какое-то время привыкнет к этому и прогресс остановится. Вы как бы «замрете» в одном состоянии. Эта остановка демотивирует, потому что скоро наскучит. Нужно разнообразие.

Да, нужно менять маршрут и дистанцию. Нужно выбирать забеги по плоскости, по холмам, в горку и с горки. Нужно стараться менять скорость - быстрее и медленнее. Даже если в этом не будет никакой системы, вы будете сталкиваться с разными нагрузками и организм будет стараться адаптироваться к разным нагрузкам и так будет прогрессировать.

Но если нужно не просто разнообразие, но и как-то осознать то, что хочется делать конкретно сегодня, вот примеры разных видов тренировок, которые можно использовать. Каждый из этих видов бега можно обсуждать долго, если захочется и углубится именно в каждый тип тренировки. Там множество нюансов. А пока, очень коротко:

Длинные забеги

Как следует из названия, это просто длинный забег, расстояние которого будет постепенно увеличиваться. Никто из марафонцев не советует бегать больше 35 км в рамках тренировок. Так как полный марафон это не тренировка, а вполне себе контрольная дистанция. Если ваши длинные забеги будут иногда достигать 25-30 км этого более чем достаточно. Темп не стоит держать высоким, пусть он будет поменьше, чем темп обычных более коротких тренировок.

Чтобы избежать травм, стоит начинать такие забеги с разминки, на небольшой скорости и завершать заминкой, чтобы мышцы расслабились и пульс постепенно стабилизировался. Интуитивно понятно, это тренировки на выносливость.

Круизные интервалы

Это тренировки с небольшими пиками скорости. После разминки на 5-15 минут в легком темпе и на низком пульсе нужно бежать быстро, на своей максимальной скорости, но короткий интервал времени и потом перейти на легкий бег, чтобы восстановить дыхание и пульс. А потом повторить.

Например, вы бежите 2 минуты максимально быстро, потом 1 или 2 минуты в легком темпе, потом снова 2 минуты скорости и 1-2 минуты отдыха на легком беге, но без остановки. И так 5-7-10 циклов, в зависимости от плана и самочувствия.

Это тяжелая нагрузка, такие тренировки следует проводить не чаще раза в неделю. Это тренировки именно для увеличения скорости и способности анаэробного бега.

Темповый бег

Эти тренировки короче, чем длинные забеги, но зато вы выбираете свой целевой крейсерский темп и период, когда тренируете скорость. Часть тренировки вы бежите с нормальной комфортной скоростью, потом часть тренировки - с высокой скоростью и стараетесь удерживать ее более длительное время. В отличие от интервалов, когда вы бежите короткий участок в максимальном темпе и потом сразу отдыхаете, тут - иначе. Относительно более высокий темп нужно удержать продолжительное время без перерывов и только потом снижаете скорость для отдыха и заминки в конце тренировки.

Скажем, вы бежите 7 км. тогда первый и последний километр вы бежите медленно, а 5 км внутри этих рамок - в выбранном высоком темпе. Или, вы бежите 15 км. После разминки, вы бежите 2 км с нормальной скоростью, 3 км - с высокой, далее снова 2 км - с нормальной и 3 км - с высокой, после чего с ровным темпом возвращаетесь.

Такие тренировки помогают повысить и скорость и выносливость, так как учат организм противостоять накоплению лактата в крови.

Прогрессирующий бег.

Идея этой тренировки в том чтобы бежать в любом стабильном темпе минут 30-40 или около часа и ПОТОМ увеличить скорость. Идея в том, чтобы организм получил способность ускоряться даже после большого объема тренировки. Другими словами, это тренировка уже уставших мышц показывать повышенные результаты.

Но это классика. Если вы новичок, то сначала старайтесь пробежать 3-й километр быстрее чем первые 2. Главное, чтобы вы подустали и ПОТОМ все равно ускорились. Обычно же бывает наоборот - сначала вы бежите бодро, потом устаете и замедляетесь, верно? Именно этот вид тренировки поможет изменить эту неправильную привычку.

Постепенно ваши дистанции станут побольше и времени на приведение мышц в состояние усталости тоже потребуется побольше. Это великолепно и вдохновляет, вы испытаете восторг!

По своему опыту могу сказать, что для этого типа тренировки лучше выбрать маршрут так, чтобы первая часть была скорее вверх и ее будет не так уж сложно преодолеть с небольшой скоростью. Зато завершение тренировки будет под горку и можно будет круто разогнаться. У тела есть «мышечная память» и оно получает навык скорости после усталости, который раньше был недоступен.

Фартлек

Fartlek — на шведском это «скоростная игра», «игра со скоростями». Этот метод был придуман в Швеции, еще в предвоенные годы. Суть тренировки - перемещение нагрузки из

аэробной в анаэробную зону и обратно, для подготовки организма к работе в разных условиях.

Чаще фартлек бегает в лесу, по почве, а не по асфальту, где разный ландшафт и можно ускоряться и замедляться довольно естественно. Во время фартлека тренируют скоростные забеги в горку и с горки.

Но, игру со скоростью можно устроить и на стадионе, и на трассе. Нужен бег на максимальном пульсе, чередующийся с восстановительным бегом. Обычно такие тренировки асимметричны, и в этом их прелесть. Но это тяжелое упражнение, таким любителям как я не стоит делать этого более 1 раза в неделю.

Комбинированные тренировки.

Некоторые забеги могут сочетать разные типы бега.

Например - разминка, интервалы, целевой темп, темповый бег и заминка за одну тренировку. Или, разминка, темповый бег, небольшой участок с низким темпом для восстановления, далее - интервалы и заминка.

Все же комбинированные тренировки сложны для нас, любителей, но иногда можно поэкспериментировать. А отличие от фартлека, это четко спланированные и «симметричные» тренировки.

Легкий восстановительный бег

Конечно это медленный и равномерный бег на низком пульсе, который не тратит излишне вашу энергию.

Такой бег необходим для вхождения в тренировочный режим и незаменим для восстановления после тяжелых тренировок и забегов. Он лучше, чем просто отдых на диване, потому что мышцы и сердце продолжают работать и остаются в тонусе.

Это не просто «пустые» километры, как может показаться. Это очень важные тренировки для накопления беговой энергии. Вы копите свои «ранкойны» и их нужно много.

Стоп-факторы

Наиболее интенсивные виды тренировки не стоит делать если у вас не очень большой беговой «стаж», например менее полугода или если ваш недельный объем менее 40 км. Погодите. Наберите объем в 50+ км / в неделю и тогда экспериментируйте. А пока, сконцентрируйтесь на легких и длинных забегах. Этого достаточно.

Беговые часы

Есть много различных электронных штук для бегунов, из которых самыми важными мне кажутся смарт-часы. У меня - Garmin, но есть много других вполне хороших марок, как например Suunto, Polar, Xiaomi, Samsung Gear, Apple Watch и другие. Можно почитать обзоры, сравнения моделей, их тоже много. Как и с кроссовками, тут каждый полагается на свой вкус.

Однако функция беговых часов - быть с вами на пробежке и давать независимую оценку тренировке. Ощущения часто нас подводят. Иногда мне кажется, что я бегу легко и спокойно, но часы показывают повышение пульса. Мне кажется что я бегу быстро, но часы показывают, что бегу медленнее, чем на прошлой неделе. В общем, на них стоит полагаться больше, чем на субъективные ощущения.

Кроме темпа и пульса часы могут мерить кучу других параметров. Мне нравится анализировать качество сна, количество шагов в день, каденс и изменения рельефа на трассе. Утром, чтобы узнать, как я «на самом деле» отдохнул, я смотрю приложение Garmin Connect. На пробежке по часам я слежу за пульсовыми зонами, это очень полезно.

Все другие, «обычные» часы надеваешь по соображениям стиля и престижа, для самовыражения. Они должны сочетаться с одеждой, подходить к обстановке. А спортивные

часы носишь, постоянно, чтобы собирать данные о себе, круглосуточно. В отличие от других часов, эти не хочется снимать - ни днем ни ночью - и со временем они становятся частью твоей натуры. И их удивительное свойство - постепенно они вытесняют из жизни все другие часы, оставаясь единственными часами. Такая вот неожиданная метаморфоза в жизни.

Зачем нужны забеги

Вряд ли вам нужно мое мнение, если вы профессиональный или просто опытный бегун. Вы давно ответили для себя, зачем вам это нужно. Но если вы еще не участвовали в забегах, то просто знайте - это круто, мой друг, это круто.

Однажды я смотрел сериал «Викинги» и как-то очень живо почувствовал то ощущение комбинации страха и восторга, которое могли испытывать средневековые воины, когда они стоят в строю и ждут, что скоро начнется рубка. Только первые ряды видят противника, все остальные видят лишь спины товарищей и слышат гул где-то там впереди. Они готовятся, проверяют свое оружие, встают в строй в середине или конце боевого порядка и ждут, когда же все начнется. Прислушиваются к своему телу, не подведет ли в нужный момент, не сведет ли мускулы, выдержат ли связки. И вот толпа трогается, подбадривая себя бодрими криками, движется вперед и они понимают, что там впереди ждет схватка и ты будешь сам решать свою судьбу. Они идут, проверить себя, свои силы и свою удачу. При этом викинги, скандинавы, жили в суровом климате. Холодно, мокро, может идти дождь, одежды не хватает для комфорта, но нельзя слишком укутываться, чтобы сохранить легкость движений.

Стоя в секторе D перед марафоном я поймал похожее ощущение. Идет обратный отсчет, болельщики кричат и толпа бегунов хором считает секунды до начала марафона и ты считаешь вместе со всеми. И потом вся масса людей неторопливо, а потом все быстрее начинает двигаться вперед, ты видишь полосу старта, переступаешь ее и все, дальше каждый сам за себя. Беги и покажи, на что ты способен. Финиш, если добежишь, скажет насколько ты был хорош.

В беговом приложении ты можешь поставить паузу, остановиться и завязать кроссовки. Поставить паузу и зайти в туалет в кафе у трассы. Поставить паузу и выпить воды. На официальном забеге паузу поставить ты уже не можешь, все потерянные секунды будут твоими и будут учтены. Нет отмазок, что нужно постоять на светофоре, пропустить машины и тайком отдышаться. Нет, это самый честный результат, когда нужно выкладываться на 100% без всяких компромиссов.

Не стоит выкладываться на тренировках на полную мощь, но зато нужно отдаваться бегу полностью именно на официальных забегах. Это другой режим существования в небольшой части твоей жизни. Тренировка на то и тренировка, чтобы готовиться к чему-либо. Тяжело в учении, легко в бою. Настоящий забег, это НЕ тренировка, это тот момент, когда можно проверить, хорошо ли ты тренировался, насколько ты контролируешь и чувствуешь себя, есть ли у тебя прогресс, что ты можешь на самом пике, а не в легком режиме. Это настоящая правда, а не черновик будущего успеха.

Ты ждешь эту дату, готовишься к ней и когда это происходит - это круто, просто круто!

Пробежка с друзьями

Не помню как я пробежал свои первые 10 км. Но прекрасно помню свой первый полумарафон. Я боялся, что не смогу выдержать и брошу это дело где-то в середине. Я прикинул маршрут по парку, сколько кругом мне придется сделать и оставил заготовку в виде бутылки воды в укромном месте за скамейкой и, сделав первый круг, сел на ней передохнуть. Это было изнурительно и бессмысленно с точки зрения здоровья. Скорость была никакая, множество остановок, в конце я фактически шел, а не бежал, пока не закончил эту дистанцию впервые. Получилось - 2 часа 40 минут и я этим какое-то время очень гордился.

Но это было не бессмысленно для моей уверенности в себе. Передо мной рухнул психологический барьер, страх отступил. Я знал, что с трудом и медленно, но преодолею эту дистанцию, без вызова Скорой помощи или такси до дома.

Увы, как пробежал свои первые 10 км - не помню. Зато я помню, как несколько раз буквально за руку выводил своих друзей на их первые 10 км. Мой товарищ уже бегал 5 и 8 км, но в фитнес-зале, на беговой дорожке. Физически он был готов, но не решался сам пробежать круглые 10 км по набережной и хотел сделать это в компании. В зале всегда можно было остановиться, в любой момент в доступе есть вода, дежурный тренер следит, чтобы никому не стало плохо. Это тепличные условия, а пробежка по парку - реальная жизнь и неизвестно, хватит ли сил.

Мы пришли в Парк Горького, переобулись у машины и побежали. Чудесная набережная, много бегунов, прекрасная погода, что могло пойти не так? Я подбадривал его и не давал сойти с дистанции. Все прошло достаточно хорошо: он устал, намок, но был горд собой. Его психологический барьер хрустнул, дал трещину и рухнул без остатка.

Через год он пробежал полный марафон, потом занялся триатлоном, стал полным Ironman и даже пробежал ультрамарафон в ЮАР. Какой красавчик! Я горжусь, что в его достижениях было мое прикосновение.

Бег - очень личный вид спорта. Но, когда бегуны встречаются на трассе, то поднимают руки в приветствии друг друга. Мне кажется, что такая поддержка - важная часть культуры этого спорта.

Дубль-тренировки

У меня была гипотеза. Если ты бежишь в один день 10-11 км и во второй день столько же, т. е. подряд, то ты фактически готовишься к забегу на полумарафон, так как за сутки пробегаешь эту дистанцию. Да с большим отдыхом между двумя частями, но мышцы воспримут удвоенную дистанцию как «нормальную». Организм будет готов к стрессу, когда эти дистанции будут объединены в одну

Ок, два по 11, чтобы подготовиться к 21 км - не так много и даже для одной тренировки. Но если подряд бежать 2 полумарафона - готовишься к полному марафону.

Я несколько раз делал такие дубли и, надеюсь, что они помогли. Особенно меня вдохновляло то, что второй полумарафон я пробегал не хуже первого по времени/ скорости. Значит и вторая половина настоящего марафона будет хорошо преодолима.

Однако, в июне, когда я сделал дубли из двух полумарафонов, то получил небольшую травму. Не сразу, но тем не менее. Думаю, была связь между возросшей нагрузкой и небольшой травмой. Через пару дней после дубля полумарафонов на пробежке примерно на 3-м км у меня свело ногу и я, хромя, вызвал такси домой. Видимо, нагрузка выросла слишком быстро. Пару дней я бегал минимально, по 2-3 км и восстановился.

Июль

Как оценить свою готовность

Если вы, в целом, здоровы, не болеете чем-то прямо сейчас, нет никаких недавних вывихов/переломов, то пробежать полумарафон - 21,1 км, скорее всего, вы сможете хоть сегодня. Не удивляйтесь. Да, это займет много времени, будет болезненно и некомфортно, значительную часть придется пройти пешком, но все равно вы справитесь с дистанцией. Это в пределах человеческих сил и вы уже готовы. Это будет как долгая прогулка с перебежками, но сил вам должно хватить. Природа дает нам такой запас прочности.

Другое дело, за сколько вы преодолеете эти 21 км? Это неизвестно и поэтому нужно будет попробовать, чтобы узнать точно. Без подготовки не стоит это делать, результат вам не понравится. Так что, лучше посвятить подготовке 3-4 месяца или больше. Когда вы начнете

тренироваться регулярно, то быстро узнаете свои личные лимиты комфорта и по скорости и расстоянию. Когда сможете раз за разом бегать по 40 км и более в неделю - вы готовы к полумарафону. Результат, скорее всего, будет связан с количеством недельных километров. Тут обратная корреляция - чем больше недельный объем, тем меньше время потребуется на прохождение дистанции.

Что же с марафоном? Примерно так же. Если вы действительно уже пробежали полумарафон, значит и на марафоне теперь сможете финишировать. Тот же вопрос - сколько займет времени? Это тоже неизвестно и поэтому нужно будет попробовать. Впрочем, первый марафон с любым временем будет личным достижением и первым личным рекордом на этой уважаемой дистанции.

На мой взгляд первой разумной целью будет выбежать из 2,30 часов на полумарафоне и далее - 4.30 часов на марафоне. Для этого нужен примерный недельный объем более 40 км. Второй амбициозной целью - выбежать из 2-х и 4-х часов соответственно, тут нужно более 60 км в неделю. А дальше уж, все зависит от личных амбиций.

Дыхание

В юности я читал про тибетских бегунов, которые могли совершать удивительные вещи.

Так, монахи Туммо могут высушивать не себе мокрые простыни, находясь на морозе в высокогорье. Благодаря специальным мантрам и практикам концентрации они «разжигают внутренний огонь» - создают много тепла, усилием воли разогревая свое тело. Они участвуют в соревнованиях, кто больше высушит на себе простыней во время холодной метельной ночи. Простыни окунают в прорубь и потом укутывают ими сидящего в медитации монаха. За ночь монахи могут высушить от 3 до 21 простыней.

Так же там рассказывалось о тибетских скороходах - Лунгомпа. Это люди, которые могли преодолевать огромные расстояния по высокогорью пешком с невероятной для пешеходов скоростью. Сведения о них отрывочны и мало что известно достоверно. Европейцы всего несколько раз встречали настоящих лунгомпа и их описания довольно поверхностны.

Суть их подготовки, насколько известно, это умение концентрироваться до состояния транса и специальные мантры, которые они бормочут себе под нос во время своих фантастических переходов. Днём Лунгомпа должен сфокусировать взгляд на каком-нибудь отдалённом предмете и следовать к нему, не отвлекаясь, что бы ни случилось. Фокусировка сознания приводит скорохода к состоянию транса и расстояния преодолевается механически.

Мантры - это набор звуков, отдельных фонем, слов или группы слов на санскрите, которые, имеют резонансный эффект, для говорящего. Другими словами, можно сказать, что это особый ритм дыхания.

Во время бега действительно здорово выработать какую-то свою фразу-мантру, которую повторяешь про себя для сохранения ритма. Сама по себе фраза ничего особенного не должна значить, но вот именно эффект ритмичного дыхания особенно полезен.

Признаться, у меня нет волшебной матрицы на любой случай. Иногда я говорю про себя «Се-Сё», Известная мантра - «со-хам», это мантра дыхания, «со» - вдох, «хам» - выдох. Еще известные мантры - «хам-са», «хэй-ссю». Но можно про себя говорить что-то вроде «пи-ро-жок» и пр.

Ощущение расстояния

В зависимости от уровня подготовки у вас будет разное ощущение предельной «нормальной» нагрузки. В начале вы будете просто замечать дни когда бегали (или не бегали). Будете ощущать, что пробежали «много» после 5 км и не ощущать этого, если пробежали только 3. Со мной было именно так.

Например, я очень четко помню переход одного километража к другому. Мы с женой были в отпуске на Алтае и я бегал по трассе вдоль реки Катунь. Места там чудесные, просто картинка из Гравити Фолз - сосны, горы, шум реки, была даже водонапорная башня. И вот, выбегая утром на пробежку мне хотелось добраться немного дальше, чем вчера и посмотреть, что будет за новым поворотом. Тогда я мог пробежать 10 км и провести весь день нормально, словно тренировки не было. Никакой усталости. Но если я пробежал 11-12 км, то ноги немного «гудели» и я ощущал, что тренировка была. Чувство небольшой усталости в течение дня. А на следующий день после 10 км опять то же ощущение просто обычного дня. Это было в середине июля, когда я начал бегать по 80 км в неделю или немного больше. Вот такая тонкая разница между 10 и 11 км.

Важно знать свой текущий порог, когда усталость от тренировки еще не ощущается или уже начинает ощущаться. Думаю, вы заметите, как плавно будет смещаться этот порог к все более и более внушительным дистанциям.

Увы, это работает и в обратную сторону. Если тренировки сократить, то потом будешь замечать нагрузку и на небольших дистанциях.

Чувство баланса

Небольшая непарная кость, которая имеет форму подковы, находится у нас под языком, под нижней челюстью называется подъязычная кость. Она «висит» на системе мышц и это наш настоящий природный гироскоп, она очень важна для бегуна.

От точки крепления этой кости зависит то, как свободно мы будем дышать, сколько у нас энергии и сил, как мы будем распределять механическую нагрузку. Что важно для нас, это ответ - будем ли мы инстинктивно двигаться прямо, или сбой настройки этого внутреннего гироскопа будет «уводить» вправо или влево, заваливать назад или вперед. Вслед за подъязычной костью могут немного сдвинуться шейные позвонки, плечи, пищевод. В результате баланс организма нарушится, лишнюю нагрузку получают компенсирующие мышцы, во время движения будут неправильно ходить руки и усталость появятся раньше.

Попробуйте честно закрыть глаза, вытянуть руки перед собой вперед и энергично поднимать по очереди колени к рукам. Сделайте так раз 30-50 и откройте глаза. Если вы стоите ровно на том же месте - отлично, ваш гироскоп настроен идеально. Но, скорее всего вы окажетесь в другом месте комнаты или даже упретесь в стену. Значит, ваша подъязычная кость немного смещена и баланс нарушен.

Так, в ходе небольшого упражнения в движения, вы инстинктивно потратили часть своей энергии на ненужные движения, сместились. Это «брак» балансировки, небольшая ошибка организма, не критична в закрытой уютной комнате или на малом расстоянии. Но в лесу вас будет «уводить» в сторону, мешая ориентированию. А когда вы бежите, этот постоянный небольшой дефект организм вынужден подправлять на протяжении нескольких километров, а значит вы зря теряет много ценной энергии. Ее можно постараться сэкономить.

Поэтому я время от времени хожу на прием к массажисту-кинезиологу (его работа, это выстраивание баланса натяжений в теле, чтобы исправить дисбаланс). Где-то что-то перетянется, изменится осанка, походка станет немного ассиметричной, а на пробежке ноги будут чуть косолапить и через 20 км это будет заметно по самочувствию.

Работая с рефлексам, кинезиолог воздействует на мышцы ног, корпуса, спины и даже мышцы прикрепленные к подъязычной кости. Так терапевт может привести в равновесие тело, подправить физические или эмоциональные нарушения и много что еще. И это очень полезно для «тонкой» настройки тела и лучших результатов. Ну и в целом, на качество жизни тоже благотворно повлияет.

Йога и бег.

Мне 45 лет и я бы чертовски не хотел получать травмы. А ведь это весьма возможно, когда занимаешься бегом и довольно много. Я не особо подвержен травмам, однако, за этим нужно следить.

Так уж вышло, что в юности я занимался ушу и таеквон-до. Там были разные комплексы для растяжки и даже перестав заниматься единоборствами, я продолжал время от времени заниматься привычными упражнениями. Поэтому я до сих пор довольно гибкий и могу сделать большинство йоговских асан.

После интенсивного бега мышцы напрягаются, дрожат, их сводит. Я слышал, что для того чтобы избежать этого, мышцы нужно растягивать. Вот я этим и занимаюсь. Обычно вечером перед сном, но иногда и просто сразу после тренировки я делаю комплекс упражнений для растяжки задней поверхности бедер, шпагат и пр.

Не знаю у кого как, но после длительной тренировки у меня затекают спина и руки. Поэтому растяжка спины - тоже мое любимое.

Я попробовал много разных приложений для йоги и мое любимое - Unagrande Yoga Club. Это такой итальянский мягкий сыр, который спонсировал приложение со множеством уроков по йоге. Отлично, мне очень нравится.

Насколько я знаю, в йоге нет настоящих соревнований, чемпионатов среди разных стран и пр. У йогов нет рейтингов и достижений по которым их сравнивают, это очень сотрудничающая, не конкурентная среда. Йоги стараются осознанно чувствовать себя, свое тело и душу и занимаются упражнениями, чтобы улучшить себя. Если что-то важное получилось - йог доволен, продолжает заниматься, разве что ставит какую-то новую личную цель. Если не получилось - тоже продолжает заниматься. Йог не старается победить себя - только улучшить.

Любительский бег, в идеале, должен быть довольно похож на это самоощущение. Вряд ли кому-то из нас предстоит стать чемпионом мира или страны. Так что в реальности мы соревнуемся только с собой. Если что-то важное получилось - можно порадоваться и поставить новую цель. Если не получилось - продолжать заниматься, не переживая из-за виртуального проигрышей. Ведь смысл в улучшении себя, а не в рекордах.

Йога и бег, как китайские Инь и Ян. В самой больше области Инь есть немного Ян, а в самой большой области Ян есть немного Инь. Когда занимаешься йогой или бежишь удачную дистанцию, можно одинаково поймать ощущение сосредоточенности, растворения в мире, осознание каждого движения и слаженности, гладкости растяжения каждой мышцы тела. Удивительно, но в точки наивысшей гармонии они похожи между собой.

Август

Путешествия

Благодаря бегу я посмотрел очень разные места. Из самых романтических - у меня были пробежки в Лхасе (а это высота 3650 м, на минуточку, вот это было тяжело!), в Париже у Той Самой Башни, по берегу океана в Марокко и в средневековом Марракеше, по горам в Сочи, по Каменному городу Занзибара, по Бухаре и Астане, по склонам Килиманджаро.

Везде, куда я приезжаю я стараюсь оставить маршрут в Nike Run Club.

Так как я люблю бегать утром, я встаю до завтрака и отправляюсь на пробежку, чтобы разведать местность и к завтраку уже кое-что увидеть.

Я начал бегать во многом для того, чтобы лучше путешествовать. Это не главный мотив, но один из первых и он остался весьма важным.

Нужно признать, что путешествия - моя страсть. Выбирая гостиницу, в которой я остановлюсь в новом городе я смотрю где она расположена и до каких достопримечательностей я смогу добраться, потому что это часть плана поездки. Даже если выбора (гостиницы) нет, то все равно смотрю, до куда я смогу добраться пешком, что там может быть интересенького и стараюсь это реализовать.

То что видит обычный, НЕбеговой турист - весьма ограничено. Вы перемещаетесь довольно медленно, несете с собой кучу лишних вещей и посещаете мало мест. Картина между точкой А и Б меняется медленно и вам успевает наскучить.

Пожалуй, в любую поездку с ночевкой стоит брать кроссовки, паспорт и деньги. Остальное можно купить на месте.

Выносливость древнего человека

Начну с очень приятного для всех факта: человек - одно из наиболее выносливых существ на нашей планете. Мы более выносливы, чем гепард, медведь, буйвол, ястреб или крокодил. Да, просто по праву рождения вы и я имеем очень хороший потенциал выносливости.

Биологическая ниша, которую занимали наши предки-охотники была в том, что они могли подолгу преследовать добычу. Особенно если ранить ее и загонять до тех пор, пока жертва не обессилит. Настойчивость и выносливость были инструментами самых древних и успешных тактик охоты.

Дело в большей экономичности наших движений, по сравнению с животными - ведь мы передвигаемся на двух конечностях, а не на четырёх. Дело так же в нашей продвинутой системе охлаждения организма - способности потеть. Еще у нас сравнительно большой объем легких, что делает нас отличными бегунами на длинные дистанции. Сама природа подготовила нас для бега, как естественного занятия.

Однако, у нас нет врожденной выносливости, есть только потенциал. В отличие от животных, люди должны тренироваться, чтобы добиваться высоких результатов. Без тренировки мы теряем этот навык, но можем его снова восстановить.

Меня очень впечатлила та часть книги Ной Харири «Sapiens. Краткая история человечества», где он рассказывал о доисторической эпохе развития человечества, до земледелия и начала производства продуктов питания. Автор признается в любви к этой эпохе и меня он этой симпатией тоже заразил.

По мнению Харири, доисторические люди кое в чем были куда развитее и умнее современного человека. Они держали в голове чрезвычайно подробную карту большой территории своих охотничьих угодий, со множеством деталей ландшафта, знали и умели применять огромное количество растений, грибов, знали повадки животных и умели импровизировать. Различали множество звуков, запахов и поэтому их мозг был крупнее нашего и способности к абстрактному мышлению были выше. Они были очень глубоко интегрированы в жизнь огромной территории и чувствовали себя в ней комфортно в разные времена года. Судя по раскопкам, их рацион был весьма разнообразным и включал множество животных и растений. Сколько съедобных растений вы найдете в лесу после школьного курса биологии? Не много. А они могли и их навыки были очень практичны.

Древние охотники жили достаточно долго. Если они не погибали в детстве или в результате несчастного случая на охоте, то вполне могли дожить до преклонных лет, сопоставимых с нынешней старостью. При этом охотники были гармонично развиты физически - они были быстрыми, гибкими, ловкими, выносливыми, сильными. Представьте это общество сильных и умных людей. Естественный отбор формировал их именно такими и в нас есть их гены.

Так люди жили сотни тысяч лет и значит, наш организм эволюционно сформировался именно для такой жизни. Последующая эпоха - одомашнивание животных, земледелие, промышленная революция и современное общество - случились очень быстро и часть природных навыков мы, увы, потеряли. Скажем наше обоняние теперь не так важно в современной жизни. Почему и как это случилось другой большой вопрос, дальше нужно читать книгу Харири, а мы вернемся к бегу.

Мне очень нравится этот воображаемый идеал прошлого - быстрый, гибкий, сильный и выносливый человек. Круто, я тоже хочу таким быть! Должен признаться, что занимаясь бегом, йогой, тягая железо я думаю, что таким образом немного приближаюсь к естественной физической нагрузке, которая формировала наших предков. Они часто уставали и много двигались, поэтому с аппетитом ели - отлично, я тоже так буду.

При этом, занимаясь регулярными беговыми тренировками сильно расширяешь известное тебе пространство вокруг жилища. Узнаешь тропы, проходы и нюансы рельефа, которые раньше не замечал. Знаешь, где дорога долго идет незаметно в горку, а где собираются лужи после дождя, где цветут душистые кусты или зреют яблоки. В голове формируется более подробная карта большой территории. В общем, бег приближает к естественному гармоничному состоянию человека, живущего полноценной жизнью.

Рельеф тренировок и забега

Самые удобные для бега трассы - ровные. Когда мало поворотов или они плавные, когда нет горок и спусков. Можно держать ровную скорость и следить только за собой. Например, такие неестественные трассы есть на стадионах.

Но если вы готовитесь к большому забегу - марафону или полумарафону, то у вас точно будет более интересный рельеф и много новых ощущений.

Бегать в горку реально тяжело. Сердце бьется гораздо более интенсивно и мышцы устают просто резко. И если не тренировать это специально, то скорость падает и накатывает легкая паника.

Мой друг любил тренироваться в Парке Горького, где беговая дорожка идет вдоль реки. Соответственно перепады небольшие и очень плавные. В результате, несмотря на то что объем был хорош, он не был готов к горкам Московского марафона и результат его сильно разочаровал. Москва расположена на холмах и они очень чувствуются во время длинного забега. Общий набор высот более 370 м, это много. Любители трейлового бега посмеются, но для обычных «плоских» бегунов это испытание. Да и в других городских забегах перепады, наверняка, будут довольно большими.

Так я понял, что не стоит концентрироваться на одной-двух тренировочных трассах с небольшим перепадом высот. Наоборот, нужно следить в своих тренировках, какой набор высот вы делали и почаще выбирать разные маршруты с разными перепадами. На то они и тренировки, чтобы отработать разные навыки.

Чтобы сохранить скорость при наборе высоты приходится делать шаги короче и стараться повышать каденс, быстрее перебирать ногами. С другой стороны, подъем существует для всех, не только для вас, все испытывают эти сложности. А значит, есть шанс обойти несколько спутников-бегунов, кто не отрабатывал такие манёвры.

Зато на спуске можно хорошо разогнаться, главное не упасть. Я обожаю делать огромные (по моим меркам) шаги под горку. Чувствую, что в этом случае притяжение работает на меня и можно немного «почитить». Каждый шаг на скорости под горку уносит подальше, чем обычно. Значит - время ускорятся широкими шагами.

Кроссовки

О, это прекрасная тема, достойная целой книги. Кроссовки - значительное явление в массовой культуре. Самая удобная обувь, которую человечество пытается создать. Многие люди самовыражаются при помощи кроссовок, миллионы моделей на любой вкус.

Но только часть из них - именно беговые, для спортивного использования. И даже в этом сегменте существует своя особая мода. Множество команд инженеров, дизайнеров, кинезиологов конструируют новые модели, экспериментируют с материалами, чтобы создать идеал. Топовые модели меняются от года к году и штурмуют все новые высоты. Наверняка, вы сможете найти специальную модель, с учетом именно вашей уникальной особенности анатомии и режима тренировок.

Для бегунов выбор кроссовок - настоящий фетиш, которому отдают со всей страстью. Потому что правильный выбор кроссовок позволит избежать травм и поможет значительно улучшить результаты.

На крупных чемпионатах и Олимпиадах существуют неофициальное соревнование - в каких кроссовках команды и атлеты побеждали чаще? Т.е. существует медальный зачет производителей кроссовок, в которых есть свои лидеры и амбициозные новички. Интересно же посмотреть, в каких кроссовках выступали ваши любимые команды и спортсмены. Это просто целый кроссовочный мир.

Что касается брендов, тут пусть каждый выбирает для себя то, что нравится. Но вот функционально, у меня сложилось такое минимальное распределение:

Кроссовки на каждый день - базовые, основные «рабочие лошадки». Те кроссовки в которых вы бегае основные тренировки и быстрее всего снашиваете. Лучше всего, если это будут достаточно простые, надежные кроссовки для асфальта или гравия, устойчивые на разных поверхностях.

Компактные кроссовки - для зала и поездок. У меня есть такие кроссовки, основное достоинство которых - они легкие, их просто упаковать в чемодан или сумку и взять с собой. Требования к таким кроссовкам невысоки. Главное удобство для транспортировки, чтобы они были под рукой, когда нужно, даже если место приходится экономить. Конечно, в зале на беговой дорожке можно использовать и свои базовые кроссовки. Но все же хорошо иметь и такие компактные кроссовки, для поездок и особых случаев.

Зимние тёплые кроссовки - увы, зимой нужна особая обувь с дополнительным утепленным слоем, чтобы не мёрзнуть в -20, например. Конечно, они не будут скоростными, наверняка будут тяжелыми, но зато можно будет бегать и в снежный сезон. Здесь нужна надежная ребристая поверхность подошвы, чтобы не скользить по льду. В общем, это кроссовки не для скорости, а для непрерывности тренировочного процесса.

Непромокаемы кроссовки - на случай дождя и трейловых забегов. У них должен быть водоотталкивающий слой и мощные шипы на подошве, чтобы можно было бегать по тропинкам в лесу и вообще по сложным грунтам на природе.

Лучшие беговые кроссовки - для соревнований и своих контрольных забегов. Пусть эти кроссовки будут подороже, но максимально легкие, с лучшими показателями энергоэффективности.

Именно для таких целей бегуны покупают сейчас модные карбоновые кроссовки с пружинящей вставкой. У этих кроссовок ограниченный ресурс по расстояниям, в течение которых они сохраняют свои уникальные свойства. Но зато, в них можно бегать свои самые быстрые дистанции.

Например, я впервые купил карбоновые кроссовки, о которых продавец предупредил, что их ресурс - 200 км. Я опробовал их на тестовом забеге 10 км. После этого надеваю только на самые важные забеги и каждый раз ставлю личные рекорды.

Так что, примерно 5 пар разных кроссовок нужны, чтобы чувствовать себя подготовленным бегуном. Дальше уже вопросы самовыражения, что именно нравится.

Общие рекомендации по выбору размеров всем известны - кроссовки ни в коем случае не должны жать ногу. Лучше всего, если беговые кроссовки будут немного, на пол размера, больше, чем обычная ежедневная обувь. Ошибка в выборе - и придется познакомиться с разбитыми ногтями и возможными травмами.

Экипировка -1

Честно говоря, для бега нужно минимальное количество приспособлений. Можно бегать в любых простых кроссовках, в любых простых майках, в любых простых штанах и все. Но это, как прожиточный минимум. Какой же может быть прожиточный максимум? О, кажется в этом вопросе точка не будет поставлена никогда, ибо можно придумывать бесконечное множество новых приспособлений.

Кроссовки мы уже обсудили. Но, кстати, и в кроссовки есть специальные приспособления - подпяточные вставки. Это небольшие кусочки мягкого каучука, их ставят под стельки, чтобы пятка амортизировала более щадящее. Я вставил их в свои основные кроссовки (на мягкой пене React) и это было так комфортно, что я на время забыл о них. После стирки кроссовок я не поставил вставки на место и следующая тренировка прошла прямо болезненно. К хорошему привыкаешь очень быстро. В общем, у кроссовок есть мягкая подошва и еще вот такая отдельная вставка. Так же, есть специальные вставки между пальцами ног, чтобы сберечь их от стирания.

Можно бегать в обычных носках, конечно, но есть и специальные беговые носки. Некоторые - с компрессионным эффектом, а некоторые - со специальными валиками, чтобы не натиралась верхняя часть стопы. Беговые носки более активно выводят влагу, чтобы ноги не прели. Специфические материалы используют для профилактики мозолей. Есть носки с мембраной - чтобы отводить внутреннюю влагу, но не пропускать влагу снаружи. Есть носки с поддержкой ахилловых сухожилий, голеностопа, с усиленной пяткой или акцентом на пальцы. Так что, особые беговые носки тоже полезны. Короткие носки, как следочки, удобны для лета или зала, но есть и высокие, до колена гольфы с компрессионным эффектом и теплые толстые носки для зимы.

Выше идут компрессионные гетры. Чудесное изобретение, действует тот же принцип, что и в бандажах. Они очень плотно обтягивают голень и создают дополнительный эффект поддержки для тела. Из-за того, что они плотно удерживают мышцы, они помогают лучшему кровоснабжению и более быстрому выводу лактата. В результате, меньше устаешь, быстрее восстанавливаешься, меньше отеков, меньше риска варикоза, менее вероятны спазмы и судороги. Короче, беговое чудо, главное не промахнуться с размером. Ну и еще есть нюанс в том, что если купить такие гетры в начале занятий бегом, через некоторое время замечаешь, что они стали маловаты - мышцы голени растут! Гетры можно и поддевать под штаны и комбинировать с шортами.

Как-то у меня была легкая травма на левой ноге и я смог продолжать бегать только с гетрами. Для этого я стал надевать только на левую ногу. Но, специалисты мне объяснили, что так делать нельзя, компрессия должна быть одинаковой на обеих ногах, или можно будет получить другую травму. Я проверять не стал и ношу теперь только парные гетры.

Признаться, в начале я стеснялся надевать тайтсы, боялся, что буду выглядеть странно, но потом привык и теперь это моя самая любимая одежда для бега. Это такие обтягивающие спортивные штаны. Очень обтягивающие, настолько, что есть даже компрессионные разновидности. Зато они более аэродинамичны, отлично тянутся, в них удобно не только бежать, но и делать растяжки. Обычно тайтсы это первый беговой слой или даже единственный. У меня есть длинные тайтсы - идеально для весны и осени и есть короткие на 3/4, чуть ниже колена, так освобождаются голени - как раз для лета или для зала.

Тайтсы слегка сжимают бедро и благодаря этому лучше чувствуешь свои движения. Кроме того, обычно в тайтсах есть небольшие застегивающиеся карманы - удобно для ключей, карточки или других мелочей. Причем часто это карман находится сзади, прямо посередине спины. Это неожиданно по сравнению с обычной одеждой, но на бегу это очень удобно - именно это место не мешает и не натирает.

Часто у тайтсов есть молния внизу, на голени, а это удобно для аэрации. Или так можно плотно закрыть ногу поверх длинных носков. Есть теплые тайтсы с флисовым слоем, чтобы можно было в них бегать и в холодную погоду, очень удобно.

Беговая поясная сумка - супер, для того чтобы положить телефон, ключи, гели. Большие сумки мешают движению, так что тут - чем меньше, тем лучше. Неопытные бегуны держат смартфоны в руках, потому что так удобнее переключать музыку, посмотреть свои результаты в приложении, поставить паузу. Но привычка держать телефон в руке портит движение рук, на это уходит дополнительная энергия. Так что лучше привыкать класть телефон в поясную сумку.

Шорты для бега отличаются от боксерских, плавательных и прочих. Впрочем, они не такие уж специфические, все дело в тонких швах, чтобы не было трения. Мне нравятся двухконтурные шорты, когда кроме внешней, видимой части есть еще внутренняя конструкция. Нижнее белье тоже нужно брать с тонкими швами, чтобы не натирало. Особенно - для длинных забегов.

Лайфхак - в маленькие карманы тайтсов, шорт или в беговую сумку я всегда кладу свою визитку, на случай если что-то случится. Обычно я бегаю без паспорта в кармане, думаю, как и все нормальные люди. Но если вдруг мне станет плохо или попаду в ДТП, я хочу чтобы прохожие могли меня идентифицировать и им было куда позвонить. Ведь бегуны выглядят так одинаково!

Экипировка 2

В спортивных магазинах продаются легкие снуды - небольшие шарфы, в виде трубы. Самые знамениты - Buff. Их великое множество на все вкусы и на каждый возможный случай - теплые, легкие, из микрофибры, охлаждающие и прочие и прочие. Кроме того у них есть линейки с видами городов, знаменитых гор, с узорами и однотонными. Я хотел бы пройти по тропе Сантьяго, так что я купил пару штук с маршрутом Santiago de Compostela. Buff хороши в любой сезон - чтобы защитить шею от простуды, или дыхание от мороза, их можно надеть на голову от дождя или солнца. И, конечно, их хочется носить не только во время бега.

Так же есть специальные беговые очки от солнца, различные козырьки. Для бега в дождь есть специальные невесомые дышащие курточки, которые удобно брать с собой в поездки. Есть специальные беговые кофты, худи и толстовки.

Про беговые майки я напишу отдельно, а здесь скажу про лонгсливы - майки с длинными рукавами. Они так же есть с компрессионными вставками. Но главная их задача - вентилирование разогревающегося тела, отвод пота. К сожалению, я не нашел любимых беговых лонгсливов, мне лично больше нравятся облегающие лонгслив для единоборств. Они не натирают и в них вполне удобно тренироваться весной и осенью.

Говорят, что сибиряки не мерзнут не потому что не боятся холода, а потому что правильно одеваются. Это очень верно. Иногда зимой кажется, что бегать невозможно, потому что холодно и кто же в такую погоду будет заниматься спортом на улице? Но есть особые пуховики для бега - они бывают без рукавов, как жилетки и бывают с длинными рукавами. Они выглядят так круто и рельефно, что хочется выйти на пробежку, просто для того чтобы покрасоваться.

Хотел бы добавить, что лично мне комфортно бегать в легкой спортивной шапочке, полностью закрывающей уши. Она помогает в терморегуляции, фиксирует наушники,

чтобы не выпадали и позволяет не отвлекаться на прическу. Я так привык, что бегаю в шапке весь год, даже в жару.

Пальцы рук замерзают быстрее чем другие части тела. Когда организм начинает замерзать, он «отключает» органы по очереди от менее важных к более важным, начинает экономить в снабжении кровью. В этом смысле тело считает наши конечности, в частности - пальцы, немного менее важными и они мерзнут раньше. Так что пригодятся перчатки. Осенью и весной я ношу перчатки с обрезанными пальцами, иногда кросс-фитовские. Но к зиме приходится переходить на полноценные перчатки.

В зависимости от погоды, можно и нужно комбинировать разные элементы одежды, создавая так называемые «слои». Тайтсы и лонгсливы могут быть первым слоем, прилегающим к телу. Сверху можно надеть шорты и майку и вот уже можно бегать при температуре пониже со вторым слоем. Добавить худи или пуховик-жилетку и вот уже третий слой. Главное правило - при выходе из дома должно быть чуть прохладно. Тогда во время тренировки, когда разогреешься, будет комфортно. А если промахнуться и утеплится слишком сильно - будешь потеть и есть риск простудиться.

Что касается цвета - для беговой одежды я предпочитаю максимально яркие, даже ядовитые цвета. Дело совсем не в стиле и не в личных привязанностях, тут важно чтобы в темноте, на природе или в городе вас было хорошо заметно автомобилистам и велосипедистам. Так что кричащие электрические цвета - оранжевый, розовый, салатовый - это способ сделать вашу тренировку более безопасной.

На этом список спортивной одежды не исчерпывается, но все равно получается довольно много. Поэтому, я завел дома специальную полку, где у меня хранится коллекция маек, тайтсов, беговых носков и прочее добро. Одежда с этой полки, кстати, оказывается в стирке чаще всего.

Непривычные маршруты вокруг дома

Бегать по одним и тем же маршрутам - не так уж интересно. Да, бег по стадиону максимально комфортен с точки зрения покрытия, нет перепадов высот и в любой момент можно остановиться и пойти домой. Но это скучновато, если вы любознательны и любите жизнь.

Со временем, вы решите немного изменить свой привычный маршрут, изменить дистанцию и постепенно вокруг вашего дома появится сеть истоптанных вами дорожек. Вы начнете бегать дальше, заглядывая в непривычные для себя места, начнете открывать новые дворы, улицы, скверы, мостики или переходы. Бег дает возможность совершенно по-новому посмотреть на окружающий вас привычный город.

Довольно быстро я нашел для себя маршруты, по которым могу примерно, но довольно точно планировать расстояние забега и время, на сколько я выхожу из дома. И сколько же необычных мест я нашел за это время! Скрытые голубятни, крошечный лофт-квартал недалеко от дома, гаражный городок, необычные фасады домов. Мы вторгаемся на привычные нам территории и узнаем их гораздо больше, благодаря пробежкам.

Если рядом с вами парк, скорее всего вы хорошо знаете только его центральные дорожки, которые удобные и многолюдные. Но если вы бегаєте по парку, особенно если он большой, то со временем откроете множество новых видов, неожиданных тропинок, новые входы и выходы о которых вы не подозревали, птицы и животные, которых не замечали раньше.

Ну и конечно, это новые ракурсы, прекрасные виды на уже известные здания или ландшафты.

Дело в том, что во время пробежки окружающая среда меняется очень интенсивно в единицу времени, у вас просто больше впечатлений, чем в обычной жизни. Вы видите просто больше деревьев, домов, голубей и белок, больше клумб и дорожек. Поэтому у вас точно будет больше новых впечатлений и находок.

Чем больше бегаєте, тем больше впечатлений.

Парк - Времена года

Одно время я жил рядом с парком и мои первые пробежки были именно там. Трасса начиналась с долгого полого спуска, примерно в километр длиной, мимо парковой эстрады по кромке горки, потом делала широкую петлю, через ручей, потом по грунтовой дороге, среди деревьев, мимо детских площадок, начинала ветвиться, потом переходила в широкую асфальтированную дорогу для пешеходов с колясками и доходила до ворот на противоположном конце парка. Там я разворачивался, часть маршрута бежал обратно по дорожке, сворачивал на узкую тропу вдоль озера, которая очень резко скакала вверх и вниз, по десятку горок. Пересекал ручей, из которого начиналось озеро, попадал на плоскую площадку для выгула собак и через березовую рощу возвращался к началу маршрута. Это было около 6 км. Поэтому большинство моих пробежек тогда были около 6 км - один круг.

Из окон квартиры я видел этот парк сверху и наблюдал, как он менялся в течение года, изредка выходя в парк. Но смотреть с земли как меняется парк во все сезоны было даже более упоительно. Начав заниматься бегом, я стал нырять в этот парк гораздо чаще. Это совсем другое чувство.

Я начал бегать летом, в самое лучшее время, когда парк был живым и бойким, тенистым и сухим. Потом листья постепенно желтели, мои расстояния увеличивались, я смог больше наблюдать за неспешными изменениями в парке. Бегать среди падающих листьев, наблюдая за белками и утками, было очень романтично. Постепенно, от пробежки к пробежке парк становился прозрачным пока в один день я не смог даже начать тренировку. Мой пологий спуск покрылся идеально ровной тонкой коркой льда, на которой ноги разъезжались. Проскользив метров 20-30, я решил, что сегодня не буду искушать судьбу и отправился в магазин, чтобы купить зимние кроссовки. Я купил свои первые непромокаемые Nike Lunarglide Flash, которые цепко держались на льду, как на асфальте (ну или мне так казалось тогда). На следующий день я с наслаждением обгонял скользящих пешеходов, почти не снижая скорости.

Парк покрылся снегом, ударили морозы, выбор тропинок для бега стал ограничен. Мне уже не всегда удавалось пробежать петлю до начала маршрута, но зимний лес безумно красив и чист. Бежать по чистому снегу в ярких кроссовках, под нависшим снежными ветками было очень красиво. Я накручивал свои километры, понимая, что не увидел бы этого без привычки бегать.

Ну и конечно весна, когда оббегаешь лужи, раньше других видишь первые цветы, первые листья, первого шмеля или бабочку. Я рассказывал детям об этих находках и был для них первым вестником весны.

Мы часто говорим о том, что хотим быть ближе к природе, но ездим на машинах по асфальту слишком быстро, чтобы заметить движение времен года или идем до ближайшей остановки слишком мало, чтобы заметить эти детали. Бег в парках, вдоль реки или через скверы и дворы далеко от дома дает это незабываемое чувство широты взгляда на окружающий мир.

Если вы будете бегать каждый день, то каждый из них останется у вас в памяти и в архиве тренировок.

Достопримечательности

Чем больше бегаєте, тем больше впечатлений. Одно из крутых преимуществ бега - возможность посмотреть мировые достопримечательности, увидеть их с неожиданной стороны.

Большинство городских марафонов организаторы планируют так, чтобы показать свой город с наилучшего ракурса. 21 или 42 км - достаточная дистанция, чтобы увидеть архитектуру центра города или его наиболее презентабельных районов. Здорово, это редкий туристический опыт вот так увидеть все сразу. Достопримечательности Лондона, Берлина, Санкт-Петербурга, Барселоны - все сразу, за один день - незабываемо!

Но кроме марафонов, вы можете создать свою собственную уникальную экскурсию и получить действительно уникальные, ни с чем не сравнимые впечатления. Они очень кинематографичны. На пробежках очень много раз ловил себя на ощущении, что оказался в фильме и все вокруг - невероятно реалистичные декорации.

Пару лет назад я полетел в Тибет, чтобы совершить Кору вокруг Кайласа. Наша небольшая туристическая группа, должны была через Гуанчжоу прилететь в столицу Тибета - Лхасу, чтобы оттуда отправиться на автобусе на север, к Кайласу.

Но и сама Лхаса, конечно же, безумно интересна. Древний город, о котором я много читал и мечтал увидеть Дворец Патала, резиденцию Далай-Ламы. Тот самый дворец, который снимали в «7 лет в Тибете» с Бредом Питтом.

Лхаса расположена на высоте 4200 м над уровнем моря. Там с непривычки обычному равнинному человеку тяжело дышать. Горная болезнь, если ты ей подвержен, наваливается сразу, как ступаешь с трапа самолета. Голова гудит и ты мгновенно устаешь, сделав буквально несколько шагов, хочется отдышаться. Поначалу передвигаешься медленно, как в воде и чувствуешь что-то вроде опьянения.

К счастью, наш организм довольно быстро умеет адаптироваться под окружающую среду. Сначала под воздействием разряженного воздуха кровь густеет. Сердцу тяжело проталкивать ее до капилляров и организм ощущает слабость. Но постепенно биохимический состав крови меняется и все больше привыкаешь к новой реальности. К тому же в Лхасе много детей, стариков, торговцев, они живут обычной жизнью и ты понимаешь, что жить тут можно. Нужно лишь немного потерпеть и все наладиться.

В первую ночь на высоте голова болит. С непривычки спать тяжело, уличные звуки кажутся странными, снятся тревожные сны, задыхаешься. Все же это очень волнительно, оказаться в таком загадочном месте.

Утром, часов в 6 я надел кроссовки, сверился с картой и отправился на встречу с Дворцом Патала. Рано утром город спит, машин мало и я бежал по старой улице, представляя, как тут проходили караваны яков. На высоте, в разряженном воздухе все краски гораздо более яркие. Желтый намного желтее, чем у моря, а синий - невероятно синее.

Увы, мне пришлось много раз останавливаться, переходить на шаг. Одышка была очень сильная. Я встретил скукающего полицейского, первых рабочих, которые уже спешили по своим делам. Оказалось, что тибетцы любят слушать музыку через большие колонки, собираются в кружок вокруг них, сидят с ними на скамейках и поголовно записывают голосовые сообщения в смартфоны.

Мне не пришлось петлять по запутанным улицам - я выбежал к Патала по главному проспекту и увидел его в лучах восходящего солнца. Дворец невероятен, конечно. Поражает, как на такой высоте, среди скудной природы было построено такое величие. Я стоял среди толпы спешащих тибетцев и был просто счастлив, оказаться перед главным входом, это была кинореальность. Невероятно, ни с чем не сравнимо.

На обратном пути я видел, как крохотные детские фигурки в школьной форме собираются перед школой, как их приводят и целуют на прощание родители, передают завтраки. Это было ужасно мило.

Это был небольшой забег, километров 5-6 и до завтрака я уже вернулся в гостиницу. Я уже видел Паталу в совершенном необычном освещении, видел много бытовых сцен, полицию и торговцев (пока моя группа чистила зубы в стандартном гостиничном номере). Я

чувствовал себя первооткрывателем, разведчиком нашей небольшой группы. Просто бег? Да, но и особый это вкус жизни, который ощущаешь только благодаря бегу.

В тот день мы посетили Паталу с экскурсией, зашли вовнутрь и поднялись на стены. Это было круто, но все же без вида на утреннюю Паталу впечатление было бы не полным. И оно было только у меня!

Сентябрь

Секс и бег

Как-то раз в книге по ораторскому мастерству я наткнулся на главу, посвященную сексу в жизни оратора. Там было сказано в том духе, что регулярный секс помогает концентрации и, в целом, поднимает оратору настроение. И я подумал - «Боже, оказывается секс можно добавить куда угодно, в любую книгу».

Ну что ж. Понимаете к чем я клоню? Добавим немного и эту тему.

В городе у многих людей - сидячая работа, кровь застаивается в малом тазу и это может повлиять на эрекцию. Но если вы регулярно бегаєте, то этой проблемы нет просто совершенно. Кровообращение в малом тазу во время бега - просто изумительное. Так что бег не повредит, скорее поможет и в качестве профилактики и наладит, если что-то разладилось.

Полагаю, на этом тему можно закрыть и не обсуждать другие подробности.

Бег на стадионе имени Яссо.

Бег по стадиону не очень разнообразное занятие и мало кого вдохновляет. Вы наматываете одинаковые круги по совершенно плоской поверхности. Это максимально удобно и максимально скучно. Запись карты пробежки в приложении на смартфоне будет тоже неинтересной.

Зато, наверняка, именно такие тренировки покажут вашу максимальную скорость на выбранную дистанцию. Все негативные факторы устранены и если вы сможете не заскучать, то именно тут пробежите свои 5-10-21 км максимально быстро.

Стандартная длина беговой дорожки на стадионе - 400 метров. И для этого типа забегов просто идеально подходят «800-метровки Яссо» названные по имени марафонского тренера Барта Яссо. Это особый вид интервальной тренировки.

Суть тренировки в том, чтобы пробежать 800-метровые интервалы в максимальном темпе и после этого - делать медленный восстановительный круг.

Магия этой тренировки в том, что за сколько минут вы бежите эти два круга во время интервала, за столько же часов вы пробежите марафон. Скажем, ваше время за 2 круга стадиона быстрее 4 минут. Значит, и марафон вы преодолеете быстрее 4 часов. Пробежали за 3 минуты 40 секунд, значит ваше время на марафоне - 3 часа 40 минут. Соответственно такое же время нужно выделить на восстановления между интервалами.

Повторять эти интервалы нужно несколько раз. Сначала 2-3 интервала в начале тренировочного цикла, потом увеличивать, дойдя до 10. Выше этого количества подниматься не стоит, а по мере приближения забега количество циклов нужно сокращать снова до 2-3.

Так что узнать, за сколько вы можете пробежать марафон можно минут за 20-30, сделав несколько циклов тренировок Яссо. Статистика показывает очень близкое совпадение.

Эта тренировка относительно короткая, но травмоопасная. Необходимо очень внимательно подойти к разминке, и хорошенько подготовиться, разгореться, пробежав 2-3 км, перед тем как приступить к интервалам.

После такого быстрого бега марафонский темп покажется достаточно легким. Эта тренировка способствует развитию силы и аэробных возможностей. И еще так можно полюбить бег на стадионе.

Покупные майки

На официальных забегах нередко выдают фирменные майки, они входят в стартовый забег. Они яркие, красивые, с символикой забега и приятно получить такую памятную вещь о забеге. Кроме того, когда множество бегунов вместе с вами выходят на дистанцию, появляется чувство единения, что вот, вы вместе - одно большое сообщество. Это приятное ощущение и хочется в него погрузиться.

Тем не менее. Подумайте, насколько эти майки хороши? Скорее всего их покупали массово и думали о цене. Или их предоставил спонсор, который вряд ли отдавал самые дорогие майки из своей коллекции.

Бежать в майке среднего (в лучшем случае) качества - не лучшая затея. Поэтому, для официальных забегов я обычно надеваю проверенную майку, которую купил в магазине за свои деньги и уже убедился, что она не будет натирать, будет хорошо выводить влагу и хорошо на мне сидит.

А майки с символикой забега можно коллекционировать и использовать на обычных тренировках. Очень здорово встретить на пробежке бегуна в майке, которую уже знаешь, с мыслью «Да, я тоже участвовал в этом забеге, бро!»

В общем, я решил, что нужно иметь хотя бы пару покупных маек, которые купил за свои деньги и уверен в них на 100%.

Соски

Неочевидная вещь, но во время длинных забегов мужские соски могут повредиться и кровоточить. Синтетическая майка долго трется о тело и может растереть тонкую кожу на сосках. Многие бегуны специально заклеивают соски пластырем, чтобы избежать этой травмы.

У меня была футбольная майка, очень приятная на ощупь и с симпатичным дизайном. Не знаю, как создателям майки это удалось, но для забега продолжительностью до 90 минут она была отличной. Ведь футбольный матч длится именно 90 минут, верно? Но если в ней продолжать бежать дальше, она начинала натирать.

Если бежите в непроверенной майке полумарафон или больше, существует немаленький риск, что прибежите с кровавыми ручейками на ней.

Короткие ногти

Кажется, что это такая мелочь, но я кровью выучил это правило - перед большими забегами нужно внимательно стричь ногти на ногах. Это правило написанное кровью, буквально. На небольшой пробежке длинные ногти могут немного побеспокоить и все. Но если бежать полумарафон или больше, то острые края вполне могут прорвать кожу и после пробежки на беговых носках будет кровь.

Кроме того, если ноготь неудачно упирается в кроссовок, он может ломаться и даже сходить. Бррр... Ужасный вид.

Так что, накануне больших забегов я ставлю себе специальный будильник-напоминание, что ногти нужно обрезать по максимуму, вне зависимости от того, насколько они выглядят длинными или короткими. Устал залечивать такие раны после забегов.

Регистрация на Большой Забег.

Большой, не обязательно длинный. Это может быть ваша 10-ка или 5 км, может быть полумарафон или марафон. Важно, что это лично для вас - Большая Дата. Именно к этому времени вы будете подводить тренировки, чтобы выйти на пик формы и показать лучший результат, который потом можно будет улучшить и улучшить еще раз.

При регистрации на сайте, организаторы просят указать, имя, пол, возраст и предполагаемой время прохождения трассы. Лишняя скромность тут будет неуместна. Лучше указать время, на которое вы надеетесь, чем ваш прошлый результат на тренировке. Впрочем слишком сильно преувеличивать свои силы тоже не стоит. Хорошо быть амбициозным, но оставаться реалистичным.

В стартовом городке бегунов распределяют по стартовым секторам. Сначала стартуют более быстрые участники, потом более медленные и так до самых аутсайдеров, которые не знают свое время. Если вы поставите слишком низкое время для прохождения дистанции, то стартуете вместе с «тихоходами» и первые несколько километров будете бежать в густой толпе, которую тяжело будет обогнать. Так можно потерять несколько важных секунд или минут, за которые будешь потом себя укорять. Согласитесь, результат 3.59 на марафоне кажется гораздо лучше, чем 4.01. Вот для этого и стоит отбросить лишнюю скромность (но только лишнюю).

Если забег происходит в другом городе, лучше выбрать гостиницу как можно ближе к точке старта/финиша. Тогда вы сможете выйти из комфортной уютной гостиницы на ветер и дождь на несколько минут позже. Даже если с такси будут проблемы, вы успеете добраться до старта «своим ходом».

Подготовка к Большому Забегу

Перед ответственным забегом, таким как полумарафон или марафон организму нужно дать отдохнуть. Месяцы подготовки и сотни километров позади и кажется, что ты готов. Но это неизвестно, потому что забег еще не состоялся и на большой дистанции всякое может случиться. Марафоны обычно проходят по воскресеньям, чтобы было удобно и бегунам и зрителям. Так что, скорее всего, вы будете готовиться к важному воскресенью.

Последние недели перед важным забегом называются «подводка».

Типичная ошибка - повышать нагрузку, чтобы успеть закончить программу, нагнать то, что не было сделано ранее. Уже поздно. Повышать нагрузку нельзя, как раз наоборот. Тут лучше недобрать нагрузки, чем потратить лишние силы.

Перед большим забегом, где придется полностью выложиться, показав свой лучший результат, нужно максимально сбросить нагрузку, чтобы выйти на пик формы. Нельзя продолжать тренировки, как ни в чем не бывало и выйти на забег. Нужен особый период подготовки к решительной дате.

Последние пару недель должны быть «легкие забеги» на низком пульсе и только очень короткие скоростные тренировки. Очень короткие. Тогда вы сможете залечить микротравмы, если они есть, даже если вы их не замечаете. Можно сходить на массаж или к мануальному терапевту, чтобы от разжал зажатые мышцы. Организм восстановит потери микроэлементов, которые вы тратили ранее во время интенсивных тренировок. Уровень гормонов, гликогена и пр. выйдут на свой оптимальный уровень.

Я пробовал разные подходы, включая полную остановку тренировок на несколько последних дней. Но, кажется, это не лучший способ.

Пробовал сократить объем просто вдвое - тоже получалось не очень. Организм быстро перестраивался на новый объем, накопления энергии я не почувствовал. У меня получилось не плавное снижение нагрузки, а резкое и это было не самым продуктивным.

Мой самый удачный выход на забег строился по формуле лесенки:

Пробежав в понедельник свои обычные 10 км, во вторник я снизил нагрузку до 8 км, в среду - 6 км, в четверг - 4 км, в пятницу - 2 км, в субботу - 1 км, чтобы быть готовым к 42,2 км в воскресенье. Т.е. это плавное снижение нагрузки. Цифры поставьте свои собственные.

В общем, это время когда количество переходит в качество. Снизятся объемы тренировок и вслед за этим, на некоторое время, придет скорость и выносливость. Нужно, чтобы они пришли вовремя, как раз на время Большого Забега.

Это лукавое время. В ходе подводки появляется ощущение, что физическая форма ухудшается. Но это не так и совершенно точно не стоит это проверять. Тут нужно «лететь по приборам», следовать программе подводки и гнать от себя подобные мысли. Невозмутимость и уверенность в себе, вот правильный настрой. Схема снижения нагрузки сделает свое дело, а субъективные ощущения могут обманывать, как часто бывало.

Я регулярно во время подводки думал, что что-то идет не так, что я покажу плохие результаты и где-то ошибка. Но схема со снижением нагрузки всегда работала и у меня и у миллионов других бегунов, так что стоит верить статистике.

Последние пара дней до забега.

Вам совершенно точно нужно хорошо отдохнуть в пятницу перед забегом. Не нужны длинные пешие прогулки, минимум стресса. В питании и режиме дня не стоит делать резких изменений, только плавные.

В целом, за несколько дней до старта стоит увеличить количество углеводов - каши, бананы, пасту, и не есть высокобелковую пищу, вроде жаренного мяса, яиц, копченостей, кисломолочные продукты, морепродукты и сухофрукты. Иначе во время забега придется думать о пищеварении больше, чем вы захотели бы. Уж простите, но стоит и об этом сказать. Нужно много пить, больше чем обычно.

У марафонцев есть много странных ритуалов перед забегом. Например - выкладывать фото своего бегового «добра» - кроссовки, майка, номер, гаджеты, гели и пр. В этом есть смысл - вы продумываете, что вам нужно и проводите генеральную репетицию готовности. Ну и соблюдать традиции сообщества, к которому вы присоединились - тоже неплохо, это поддерживает психологически.

Нужно запустить сложными углеводами. Поэтому одна из прекрасных предзабеговых традиций - паста-пати. Бегуны собираются и едят спагетти и прочие углеводные блюда.

Постригите ногти на ногах, умоляю!

Важное правило без исключений - на марафон нельзя брать или надевать ничего нового. Кроссовки должны быть достаточно разношены и проверены именно вами. Если вы купили крутые беговые кроссовки с лимитированным ресурсом, все равно нужно сделать несколько пробежек в них заранее и отложить до Большого забега. Никаких новых кроссовок, носков, компрессионных гольфов и пр. Все должно было быть проверено заранее, чтобы точно знать, что размеры вам подходят, ничего не натирает. На большой дистанции возможны неожиданности и их нужно исключить.

Что нужно подготовить ко дню старта:

- Специальные беговые кроссовки, в которых вы уверены
- Проверенную ненатирающую майку / топ;
- Шорты или тайтсы
- Ненатирающее, проверенное нижнее белье
- Компрессионные беговые носки;
- Компрессионные беговые гольфы;

- Телефон и наушники;
- Спортивные часы или пульсник;
- Поясную сумку
- Спортивное питание (гели/ изотоник/ энергетический батончик);
- Кепку / повязку / бандану - в чем вы любите бегать. У меня это шапка.
- Солнечные спортивные очки (если на дворе лето);
- Пончо от дождя (если прогнозируется дождь)
- Паспорт, стартовый пакет с нагрудным номером;
- Сухие вещи, в которые вы переоденетесь после финиша
- Свободную обувь
- Сумку, куда вы сложите одежду на время забега

Скорее всего, накануне забега за день или два, вам нужно будет лично приехать в стартовой городок, чтобы получить номер и стартовый пакет. Посмотрите заранее, где находятся раздевалки, сколько туалетов, где они расположены и есть ли альтернативные места (иногда блоков с туалетами несколько). Оцените сколько времени нужно будет добираться завтра до старта. Тем более, это важно знать, так как в день забега многие улицы будут перекрыты.

Вечером накануне забега стоит лежать на диване, читать, смотреть фильмы и ничего не делать. Отдых прежде всего. Спать лучше лечь пораньше. Говоря откровенно, вряд ли получится идеально выспаться. Каким бы уверенным в себе и толстокожим вы не были, все равно какое-то волнение будет. Так что вместо качества можно нагнать количеством часов отдыха.

Лежа на диване, я внимательно смотрю маршрут - какие будут повороты, какие достопримечательности будут видны с трассы, какому участку забега они соответствуют. Особый фокус на рельеф (организаторы часто дают эту информацию), чтобы понять на каких участках у вас будут подъемы в горку и где будут спуски, какие будут повороты, мосты, пункты питания. Вы будете заранее знать, как рассчитать силы. Прикиньте свою тактику на этих участках, хватит ли у вас сил, где можно будет чуть расслабиться, а где стоит тратить силы не скупясь.

Решите, какой плейлист будете слушать или настройте метроном.

Мысленно прокрутите забег у себя в голове, отметив, где будут 5, 8, 10, 16, 21, 40 км и как вы их легко и непринужденно пройдете. С этой мыслью можно и засыпать.

День забега

Стоит поставить 2 будильника с интервалом 5 минут на случай, если вы поздно заснете и не проснетесь вовремя легко, по «внутреннему будильнику». Это кошмар марафонца - проспять забег, к которому готовился полгода-год.

За 2 часа до марафона обязательно нужно поесть, причем завтрак должны быть четко углеводным: овсянка, рисовая каша или паста, плюс банан, сладкий чай.

Проверьте, чтобы телефон и наушники были полностью заряженными. До того как сдадите вещи в блок хранения, заряжайте телефон от аккумулятора. Это не повредит, я делаю именно так.

Не нужно слишком много слоёв. Чем быстрее вы бежите, тем больше разогреваетесь. А перегрев и сбой в терморегуляции испортят вам результат. Если на улице прохладно, вы скорее перегреетесь, чем замерзнете, в лишней беговой куртке или в лишней майке-лонгсливе. Причем верхнюю майку с номером (и чипом) вы снять нельзя... Лучше взять на старт пончо, которое согреет вас на несколько минут в стартовом городке, а потом его. Можно выбросить.

В стартовый городок не стоит приезжать слишком рано, так как можно замерзнуть или заскучать. Идеально, если после переодевания останется минут 30-40 на разминку, так что лучшее время прибытия - за час-полтора до начала.

За это время стоит сделать растяжку, самую лучшую и самую аккуратную в жизни. Стоит попрыгать, сделать очень короткие на 20-50 метров пробежки для разогрева мышц и отстоять очередь в туалет. Если потом приспичит, то терять минуты на трассе будет очень обидно.

К тому же, если немного опоздать, то обычно в этом нет никакой трагедии. Старт длится какое-то достаточно продолжительное время, можно стартовать с последним сектором и все равно результат забега будет засчитан. Так что, слишком переживать из-за ожидания в очереди не стоит. Но если успеть все вовремя - отлично.

Весьма вероятно, что встретишь знакомых. На долгий разговор времени не будет и не стоит сбивать концентрацию ни себе, ни знакомым. Достаточно пожелать «легких ног» и не мешать другим готовиться.

Марафон

Это небольшой городок в Греции на территории Восточной Аттики с населением около 7000 человек. Т.е. самых-самых настоящих марафонцев всего 7000, хотя тех кто называет себя «марафонцами» - миллионы. Я - в их числе.

Думаю, что название этого городка во всем мире звучит куда чаще чем слово «Афины». Все из-за нас, бегунов. Для человека, сделавшего бег своим хобби, марафон это заветная мечта и большое достижение, самая уважаемая дистанция.

Начав заниматься бегом, я хотел съездить в Марафон... и мне удалось. Мы ехали с друзьями по дорогам среди невысоких гор и холмов, через реки, вдоль аллей и я думал, как круто, что примерно по этим местам бежал тот самый греческий воин, чтобы сообщить о победе над персами. Я ожидал увидеть в Марафоне какой-то символ бегового сообщества, нечто, что воплощает дух этого спортивного движения. Но нет, дух бега в Марафоне особо не ощущается. Это приморский город, с типичными греческими закусочными и не очень большой статуей воина, поставленной в честь сражения. Памятник победе в войне, а не событию, забегу, вдохновляющему нас сейчас.

По греческой легенде, которую теперь пересказывают друг другу бегуны, марафонская дистанция стала мерой длинного бега в честь греческого война-гонца Фидиппида. В 490-м году до нашей эры греки победили персов, и гонец отправился в столицу, чтобы сообщить о победе. Говорят, он не останавливался в пути. Наверняка он бежал со слишком высоким пульсом, без пит-столов, изнемогая от жажды и пота, прибежав в Афины, он прокричал о победе и упал замертво, истощенный этой дистанцией. Печальная легенда, по мнению историков, придуманная Плутархом. Тем не менее, очень живучая.

После возрождения Олимпийского движения Пьером де Кубертенем в 1896 году в спорте снова появилась дисциплина бега на длинные дистанции, которую называли «марафонской». Первые Новые Олимпийские игры проходили в Афинах и проходил не на территории стадиона, а сразу по историческому маршруту между Афинами и Марафоном. Первым победителем стал грек Спиридон Луис с результатом 2 часа 58 минут. Правда дистанция было только 40 км.

На первых семи Олимпиадах марафонские дистанции варьировались от 40 до 42,75 км. Финиш передвигали в зависимости от рельефа местности и, главным образом для того, чтобы зрелищно завершиться на Олимпийском стадионе. Так как это одна из наиболее престижных дистанций, по традиции марафонский бег завершает программу по легкой атлетике.

Впервые марафонцы пробежали именно 42,2 км на Олимпийских играх в Лондоне, в 1908 году. Это получилось довольно случайно, так как поначалу соревнования планировалось

проводить на трассе длиной 25 миль (около 40 километров). Но, для удобства королевской семьи, желавшей наблюдать за финишем, дистанцию изменили и продлили до Виндзорского замка. На следующих Олимпийских играх дистанция снова была изменена, но в 1921-м году марафонская дистанция утвердилась на отметке 42 км 195 метров по решению Международной ассоциацией легкоатлетических федераций.

Сейчас ежегодно проводятся сотни марафонов и полумарафонов по всему миру. Реально - сотни. И, возможно, вы поучаствуете в одном из них? Надеюсь на это!

Стратегия на Большой Забег

Тренироваться накануне уже поздно, но поразмышлять - самое время. Можно заранее продумать свою стратегию прохождения марафона или полумарафона, к которому так долго готовился.

Большинство новичков следуют примерно такой логике - я побегу сколько смогу и как-то добреду до конца, зато сразу сделаю хороший задел по времени. В результате все силы тратятся в начале пути. В средней части - у кого-то чуть раньше, у кого-то чуть позже - возникает так называемая «марафонская стена», которая скорее - «углеводная стена», после которой двигаться становится очень сложно. А в конце дистанции ты в отчаянии. думаешь о том, зачем вообще все это и бежишь вперед на силе воле, время от времени переходя на шаг. Соответственно, скорость становится очень низкой и съедает все преимущества от рывка, сделанного в начале дистанции.

Это то, что можно назвать плохой стратегией. Или, если говорить точнее, это можно назвать «самой плохой стратегией». Конечно же, именно так я поступал во время своих первых марафонов. Почитав статьи, я убедился, что не уникален в этом. Ну хоть какое-то облегчение, что я не один такой.

Гораздо более перспективна стратегия, которая называется «негативный сплит». Это ситуация, когда вы начинаете медленнее задуманного темпа, но постепенно ускоряетесь. В этом случае вторая половина дистанции должна преодолеваться быстрее первой. Именно так ставят все мировые рекорды. Новичкам сделать такой трюк реально очень сложно.

Был ли у вас уже был опыт финиша за пределом собственной выносливости, когда вы едва переставляете ноги и только сила воли толкала вперед... ? Если да, то сначала в существование «негативного сплита» сложно поверить. Кажется, что вторая половина забега неизбежно будет сложнее и медленнее, чем первая. Но, ускоряться во второй половине дистанции вполне можно и профи делают именно так. Значит и любители тоже могут!

Можно разделить дистанцию на 3 части. В первой бежать чуть медленнее целевой скорости. Как раз, эта часть приходится на стартовую толкучку, когда нас многие обгоняют. Во второй части дистанции - ускоряетесь и выходите на целевую скорость и обгоняете подуставших новичков. Если силы есть - в третьей части ускоряетесь еще и обгоняете все новых бегунов. Но если сил уже нет - просто держите скорость, как во второй части. Значит это и был ваш максимум, вы разумно использовали силы. Это не очень-то хорошая идея, некий компромисс и поэтому я, конечно же, решил ее попробовать. Получается что-то среднее между плохой и отличной стратегией.

Тренерские советы - начать дистанцию чуть медленнее той реалистичной скорости, на которую вы рассчитывали и постепенно ускоряться. Это полностью соответствует реальности так как, скорее всего, вы начнете забег в плотной толпе бегунов, которая постепенно рассредоточится, по мере прохождения трассы. Так что, все равно, вы неизбежно начнете чуть медленнее, чем могли бы. Ничего страшного. Попробовав разные стратегии, могу сказать, что это реально работает именно так.

Скажем, вы хотите пробежать марафон за 4 часа, значит ваша средняя скорость должна быть 5.40 или лучше. Дистанция большая, так что у вас будет время наверстать потерянные несколько минут. Зато вы не сорвете дыхание, не поднимите пульс слишком быстро и не

потратите силы на первой половине. Переутомленные мышцы не успеют восстановиться до финиша. Зато при плавном начале, когда мышцы достаточно разогреются, дыхание и все движения войдут в четкий ритм, тогда можно будет начать понемногу ускоряться. Потом все быстрее и быстрее, насколько хватит сил. Приложение будет сообщать, как постепенно растет средняя скорость и этим будет подбадривать беговые амбиции. А вот если скорость будет падать - возникнет отчаянье, что не успеваешь уложиться в свои планы и... скорее всего, это действительно так. Нужно слушать свое тело и не доводить до отчаяния.

Что мне лично помогает - я стараюсь разбить дистанцию на несколько контрольных цифр. Благо, 42 км (округляем) это такое удобное число, которое делится и на 2 и на 3 и на 4 части. Пока не усложняем.

Например:

- первые 4 км - первые 10% дистанции. В это время бежать еще легко, но ты понимаешь, что нужно будет повторить эту дистанцию еще 9 раз.
- 6 км - 15%. Это уже в полтора раза больше, чем первый «чекпойнт»
- 10 км - это уже почти четверть дистанции. Еще 3 раза по столько и после этого небольшая добавка
- 14 км - треть дистанции, отлично, можно ускоряться
- 21 км - половинка, ура! Переходим экватор. Но, это все еще расстояние, которое вы пробегали иногда на тренировке. В конце будет тяжелее, чем обычно.
- 28 км - две трети, осталась малость и тут можно проверить свои силы
- 40 км - почти закончили, можно поднажать, не жалея остаток сил.

Мне больше всего нравится именно стратегия с 3 частями. Я себя заставляю бежать медленнее, слежу за пульсом и стараюсь его подуспокоить и думаю - "эх, пока легко". Во второй части я пугаюсь, что не смогу выполнить свой план и ускорюсь. К началу третьей части у меня четкое ощущение, что я уже опаздываю. И приходится поднажать, чтобы нагнать потерянные секунды. Это очень реальное ощущение - успеть, не опоздать, словно в юности бежишь на остановку трамвая.

Мне нравится конкуренция и я часто хочу обогнать ближайшего ко мне бегуна, просто из озорства. Увы, это бессмысленно. Вы же не боритесь за призовые места. Стоит бороться только с собой и своими предыдущими результатами, раствориться в потоке и дать телу сделать то, для чего вы его тренировали предыдущий полгода/год.

Основные личные трагедии происходят на последних километрах, когда не можешь больше бежать и переходишь на шаг, чувствуя себя предателем. Или видишь сходящих с дистанции. Когда сталкиваешься с «марафонской стеной».

Конечно, план прохождения забега нужно составить самому себе, в голове. Или можно сделать шпаргалку и написать себе на бумажно ленте на руке, чтобы не считать в уме трехзначные цифры, переводя километры в минуты.

Ну а если вы вышли на свой первый марафон / полумарафон, то переживать вообще не о чем. Сегодня вы в любом случае поставите свой личный рекорд. Он будет прекрасен в любом случае, лишь бы добежать. Не ставьте планку слишком высоко, в следующем году вы захотите его улучшить. Дайте небольшую форму себе из будущего. Не бегите слишком быстро в первый раз.

Чем заняться во время Большого Забега

Когда я учился водить машину, казалось невероятным делать так много дел одновременно. Нужно следить за газом, сцеплением и тормозом, за переключением скоростей, включать и выключать поворотники и дворники, за скоростью машины и за дорожными знаками, за другими автомобилями вокруг, впереди и на встречной полосе, за разметкой, температурой двигателя, показателями уровня топлива и много чего другого. Потом ты начинаешь успевать следить за всем этим и переключать музыку, поддерживать разговор с пассажирами, говорить по телефону и замечать красоток в соседних машинах.

Наш мозг удивительно адаптируется. И внимание распределяется необходимым образом.

Во время забега тоже нужно следить за множеством факторов, как при вождении автомобиля. Вкратце - нужно следить за своей скоростью и за уровнем пульса, за рельефом и изгибами трассы. Нужно сделать за дистанцией - сколько уже пройдено и сколько осталось, сколько осталось до станции питания, чтобы соизмерять свои силы. Начинаешь следить за своим каденсом, за правильной постановкой шага и движением рук, за дыханием, за пейсмейкерами. Но, через некоторое время, кроме всего этого ты начинаешь следить за музыкой, которая у тебя играет в наушниках, за красотками, которых обгоняешь или они обгоняют тебя, за ребятами в забавных беговых костюмах и за архитектурными достопримечательностями вдоль трассы. Прикидываешь, какие дела нужно будет сделать завтра, когда придешь на работу и думаешь о том, какие тренировки нужно будет ввести в свой арсенал, чтобы пробежать в следующий раз лучше. Это становится естественным, как вождение машины.

Интересно смотреть за бегунами вокруг себя. Элитные спортсмены ушли далеко вперед. Но если трасса делает петлю, то их можно увидеть бегущими навстречу, они хороши. Аутсайдеры остались позади, так что вокруг тебя бегут люди примерно твоего уровня. Стоит смотреть за их тактикой, как они бегут и анализировать. Мне интересно смотреть, как бежит парень передо мной (любой) и искать огрехи в его движениях. Например, лишние движения головой, нечеткая постановка ноги, размахивание руками и пр. Я вижу эти ошибки и стараюсь исправить их у себя. На большой дистанции экономичность движения принципиально важна. Чем меньше делаешь лишних движений, тем лучше будет результат. Когда начинаешь бежать разболтанным - все, значит силы заканчиваются. «Соберись, тряпка!», - говорю себе и слежу за четкостью движений.

Некоторые вещи лучше решить для себя заранее, чтобы не колебаться потом, не тратить время и энергию на принятие решения. Например, заранее решить, на какие станции питания будешь заглядывать, а какие пропускаешь. Не стоит пить, когда испытываешь жажду, это уже поздно, нужно пить до этого, чтобы не испытывать жажду. Или - бежишь ли ты сам, на свой результат или бежишь в группе с выбранным пейсмейкером.

Про некоторые ситуации стоит сказать особо, тут нет места колебаниям. Если чувствуете себя плохо, нужно сходить с дистанции, попросить помощи. Нужно честно признать, что на любительском забеге мы не честь Родины защищаем, а по-большому счету просто развлекаемся. Ну серьезно, если вы не профи, то это же хобби! Так что не стоит рисковать здоровьем ради личного рекорда. Увы, на забегах регулярно можно увидеть Скорую Помощь, которая хлопочет вокруг бегуна, не рассчитавшего свои силы. В общем, если стало плохо - не должно быть сомнений, что же делать?

Забавное упражнение - считать в уме, сколько времени осталось до финиша. Приложение тебе сообщает, как много ты сделал и это психологически давит. "Ого, вот уже 25 км позади, как же это много. А вот уже 30, я просто умираю, уже устал... « Нет, вместо этого можно считать сколько осталось - «всего 10 км, осталась последняя четверть, такие десятки я уже много раз бегал. А вот уже осталось всего 3 км, минут 12-15 и все, можно будет остановиться и съесть банан, сделать селфи с улыбками. Потерпи! А если поднажмешь, то и быстрее справишься».

Кстати, есть еще одна мысль, которая поддерживает меня во время забега. Когда ты бежишь не очень быстро, скажем на 4 часа и более, то это 4 часа тяжелых физических упражнений, 4 часа мыслей, сомнений и метаний, 4 часа боли и напряжений. А чемпионы бегут всего 2 с небольшим часа. Получается, им проще. Они собирают волю в кулак на меньшее время! Меньше сомневаются и быстрее добираются до напитков и селфи. Им легче, чем новичкам, всего пару часов и вот он - финиш. Поэтому лучше бежать побыстрее, так скорее все закончится и ты будешь знать свой результат. В этом смысле - 2 часа лучше 4-х.

В конце, когда пересекаешь финиш, можешь с уверенностью сказать - есть жизнь и после 42,2 км. Вот ты - живой и настоящий не мифический марафонец. Сегодня это просто несомненно. Ты - участник большого бегового братства, которое есть на всех континентах и во всех странах. И сегодня ты победил все свои сомнения прошлых месяцев тренировок, ранних подъёмов, ноющих мышц и стертых ногтей. Медаль финишера - вполне себе награда, каким бы не было время прохождения дистанции.

Октябрь

Выход из режима забега

Ну что ж, большой забег закончен, силы потрачены и у вас есть результат. Каким бы он не был - этому можно порадоваться.

На последних километрах посещает предательская мысль - нужно ли вообще все это? Наступает апатия, когда чувствуешь, что ничего вообще больше не хочется, лишь бы все это закончилось. Но через пару минут после финиша, уже хочется это повторить в следующий раз, только лучше. Возникают планы, которые постепенно перерастают в уверенность, что шоу должно продолжаться.

После забега - ты мокрый, обессиленный, ноги распухают. Стоит сразу намазать ноги охлаждающим гелем и переодеться в сухое. На некоторых марафонах есть послефинишный массаж и его делают святые люди - это просто райское, ни с чем не сравнимое ощущение.

Если есть раздача питания, нужно сразу поесть. Организм потратил кучу калорий и ему нужно срочно начать процесс восстановления, причем срочно. Я трачу на марафоне 3500+ калорий. Это больше, чем средний человек тратит за день, так что по энергозатратам, это как день-полтора голодания. В этом смысле за время прохождения марафона вы проживаете словно еще один полноценный день жизни, только сконцентрированный в несколько часов. Логично, что телу нужен отдых, так что если есть возможность - стоит отправиться поспать хотя бы на час-полтора. Обработать ноги, помыться и поспать.

Ближайшие дни будет не просто. Организм испытал феноменальный стресс, каким бы опытным бегуном ты не был. Все силы будут направлены на восстановление, так что нужно дать отдых. Но это не значит, что не нужно ничего делать.

Если травм не было, стоит делать регулярные растяжки, чуть больше чем раньше и давать небольшую восстановительную нагрузку. Я пробовал вообще убирать нагрузку и ждать, пока верну форму. Это было ужасно непродуктивно, у меня форма сама не восстанавливается от пассивного отдыха.

Так что пробежки в следующие после марафона дни - вполне рациональная идея. Мышцы будут болеть, но они будут работать и входить в рабочий режим, а не фиксировать возникшие микротравмы. Чем быстрее удастся вернуться в свой привычный график, тем лучше. Я обычно использую обратную лесенку - 1-3 км на следующий день после забега и плавное повышение по 2-3 км до обычных тренировочных значений.

В целом, специалисты не советуют делать больше 1 марафона за сезон. Но мне было бы так скучно и хочется испытывать это почаще.

Функциональная диагностика.

Обычно эволюция отношений с собственным сердцем у бегуна выглядит примерно так.

Наверняка вы узнали, что у вас есть пульс в раннем детстве. И долгое время, если вообще вспоминали о нем, то мерили его бабушкиным методом - на ощупь. Бабушки относятся к этому с полным пониманием и одобрением. Впрочем, вспоминаете вы о пульсе крайне редко, просто знаете что он есть и иногда повышается.

Ок, занявшись бегом или вообще любым спортом, поначалу пульс вас вообще-то не очень интересует. Но, что-то почитав, вы начинаете погружаться в эту тему и заводите себе фитнес-часы или фитнес-трекер. Пульс они обычно меряют не то чтобы очень точно и поэтому, время от времени, пугают вас.

Такая неточность начинает бесить и вы заводите себе напульсник. Точность возрастает и хочет узнать о себе побольше. Вы спите в напульснике, чтобы узнать о «пульсе в покое», фазах сна максимально достоверно. Тщательно анализируете каждую пробежку, чтобы понять, когда же у вас был скачок и что бы это значило.

Потом рассчитываете свои пульсовые зоны при помощи различных таблиц. Либо, ориентируетесь на настройки по-умолчанию в фитнес-гаджетах. Или покупаете беговые часы подороже, чтобы точность изменений была повыше. Начинаете бегать, с учетом пульсовых зон

И вот, скорее всего после нескольких марафонов, вы бежите по наклонной дорожке в БДСМ-маске, на вас множество датчиков и вы чувствуете себя космонавтом или военным летчиком-испытателем пока у вас берут кровь для анализа прямо на бегу. Потом вы быстро проходите стадии разочарования, скепсиса, протеста и принятия.

Меня тоже не миновала эта чаша. Поспрашивав бегающих друзей, я решил, что мне это нужно. Так как у меня нет тренера, о моем беге рассуждали только мои друзья-любители. Поэтому, я пошел в Центр спортивной медицины, чтобы получить профессиональное мнение о том, как у меня дела со здоровьем. Накануне я пробежал марафон, сильно улучшив свой предыдущий результат и мне хотелось узнать, в каком состоянии мой великолепный организм.

Где-то в глубине души я рассчитывал, что тестирование покажет, что я уникально хорош в своих способностях, или уж, во всяком случае - лучше многих.

Увы, это не так. Оказалось, что в этот центр ходит множество спортсменов и все довольно похоже. Так что, наверняка никого удивить не удастся, зато о себе вы узнаете кое-что новое и рассчитаете более точные пульсовые зоны.

Смысл тестирования вот в чем. Вы делаете так называемый тредмил-тест, бежите по ускоряющейся дорожке и множество датчиков очень точно определяют ваш пульс на каждой скорости и составляют кардиограмму. Маска анализирует состав воздуха, который вы выдыхаете, чтобы понять, сколько вы потребляете кислорода и превращаете в углекислый газ при выдохе. Несколько проб, взятых из пальца прямо на ходу, показывает как меняется состав крови на разной скорости.

Дорожка постепенно, бездушно и равномерно ускоряется, меняет угол наклона, в общем мучит вас, пока вы не достигаете своей максимальной скорости. Тогда просите, наконец, остановить эту пытку. «Все равно или поздно просят остановить», сказала мне молодая доктор, мастер спорта по бегу. Победить тренажер никому не удастся.

По этим данным строится кривая, как закислается ваш организм под действием лактата. Вы узнаете свою максимальную скорость. Это то, что хочет знать о себе бегун и это прекрасный опыт получения точных данных.

В результате пытки вы получаете этот график зачисления и точное измерение пульсовых зон, на которые потом сможете ориентироваться. Ну и ряд рекомендаций по дополнительным анализам.

Я оказался не феноменом, а вполне обычным парнем. Подумав, я решил, что вполне этим доволен. Фоточки получились очень атмосферными.

После тестирования я сразу поменял настройки в часах, чтобы показывались именно мои данные. Впрочем, именно тредмил-тест на мои тренировки не повлиял. Я продолжил бегать почти так же, как и раньше, просто сейчас я знал, какая у меня ситуация и успокоился.

Бег осенью

Пожалуй, это самое продуктивное время для бега. Самые известные марафоны проходят именно осенью. Возможно из-за того, что за лето бегуны северного полушария могут хорошо подготовиться, выйти на пик формы и показать свои лучшие результаты. Московский Марафон приходится на сентябрь - это пик бегового сезона в России. Лондонский марафон в октябре, Стамбульский - в ноябре.

Вот и любители тоже могут проверить, на что они способны. Вы тренировались весной и летом, значит пришло время пожинать плоды тренировок, узнать, что у вас получилось.

Осенняя погода великолепна для лучших забегов - дело во влажности и температуре. Физиологи рассчитали, что наиболее благоприятная температура для бега +10 с легкой влажностью. Во время исторического забега INEOS 1:59 Challenge, когда Элуид Кипчоги выбежал из 2 часов на марафоне, в Вене была именно такая погода.

Бегать после летней жары по прохладе, это как после раскаленного пляжа попасть в кондиционированное помещение отеля и вдохнуть прохладу. Я хорошо относился к осени раньше, но по-настоящему, с восторгом полюбил ее именно после начала беговых тренировок.

И даже если вам не нужны результаты, все равно нет ничего прекраснее, чем бег по золотому лесу во время листопада. Утро, когда листья шуршат под ногами, а ты бежишь среди этой красоты - просто волшебное ощущение. Пить не хочется, скорость отличная, лучше чем весной и летом, это поднимает настроение до небес.

Осень - идеальное время для бега. Официально!

Цель на все 100.

В июне, через полгода после начала тренировок я поставил себе цель бегать примерно по 80 км в неделю. После марафона этот график не удалось выдержать, так как был период подготовки к забегу с минимальным количеством километров и период выхода на «нормальный» режим с постепенным повышением нагрузки. Но я решил, при возможности, попробовать пробежать 100 км в неделю.

Не то, чтобы это было совершенно просто. Нет. Но главная проблема оказалось не в ощущениях нагрузки на тело, а то, как найти столько времени. При пейсе 5 мин или около того, можно уложить 11 км за час. Выделить 1 час в день на тренировку - достаточно реально если у вас нормальный, обычный график работы. Но тратить больше времени уже сложнее. Чтобы пробежать 100 км в неделю, нужно бегать по 15 км в день 7 дней в неделю. А если тренировка не каждый день - то еще больше. К тому же кроме часа на бег нужно добавить время на то, чтобы привести себя в порядок, принять душ, переодеться, отправить в стирку форму. Получается не меньше 2-х часов в день.

Ок, можно выделить немного побольше времени на выходных, но все равно это довольно много времени и в рабочую неделю и в выходные. Тратить полтора часа, каждый день уже

не просто. Однако, если вы готовитесь к большим стартам, можно временно перестроить график и попробовать дотянуться и до этой цифры - 100!

Мне удалось пробежать свои первые 100 км в неделю в конце сентября, накануне полумарафона в Казани. Это было странное чувство: в феврале этого года я пробежал 100 км за весь месяц, а в сентябре - за одну неделю. Душа пела. Я чувствовал, что полностью готов к новым большим забегам.

Двойные тренировки

Иногда бывало, что настроение и самочувствие - хорошие, времени хватает, особенно летом, и тогда я делал по две тренировки в день - утром и вечером. Но это не было системой.

Но потом, я прочитал, как тренируется Элуид Кипчоги, легенда бегового мира. Человек, впервые выбежавший из 2 часов на марафоне. Это кенийский бегун, ему хорошо за 30, он владеет фермой в Кении, у него есть жена, дети, коровы. И кроме этого, он - идеальная беговая машина, которая побеждает, поражая воображение. Конечно интересно узнать, как он тренируется.

Скопировать его тренировки и получить такой же результат точно нельзя. Наверняка тренерский штаб подбирает для него нагрузки, идеальные именно для него. У беговой легенды планеты уникальный организм и опыт. Кроме того, он тренируется на высоте 2000 м, где другой состав воздуха и, спускаясь для официальных забегов на уровень моря, где атмосфера более насыщена кислородом, он показывает более высокие результаты. Но, тем не менее, посмотреть, как он тренируется было любопытно. Какие же тренировки у чемпиона?

В его тренировках, казалось бы, нет какой-то особой магии. Это большой объем тренировок, очень большой - по 170-190 км в неделю. Причем, это забеги на высокой для любителей скорости, конечно же. Много также «медленного» бега на очень низком ЧСС, т.е. восстановительного бега. Нет тренировок в зале, совсем. Все очень просто, без подвохов. Все ради бега, фокус только на этом.

Но, что особенно обратило мое внимание - у него по две тренировки в день. Не всегда, но очень-очень часто. Он бегают обычно более длинные забеги утром - 15-20 км, и вечером - около 10. Круто. Вот так он набирает объем бега.

Причем утренние тренировки - сложные, на темп, фартлек, интервалы. А вечером, обычно - легкие тренировки в восстановительном ритме, более щадящие. Если утренняя тренировка длинная или тяжелая, более 21 км, то вечером может быть и отдых.

Главная сложность, с которой столкнулся я лично при переходе на 2 тренировки в день - где найти на это время. Даже если я готов пробежать за одну тренировку, к примеру, 20 км, то сделать то же самое за 2 тренировки по 10 км - займет больше времени. Нужно переодеться в спортивную форму, добавится время выхода из дома, плюс разминка, душ и другие небольшие задержки. Так что 2 тренировки займут больше времени, чем одна, покрывающая то же расстояние.

Конечно, есть мощные плюсы. Организм успеет немного отдохнуть между забегами и будет более подготовленным к действительно серьезным испытаниям. У вас будет просто больше тренировок и поэтому можно пробовать больше упражнений, быстрее будет набираться больший объем и опыт.

Но, с другой стороны тратить на спорт 2-3 и более часов в день могут профессионалы, это их работа. Для любителей, таких как я, у которых есть основная работа, семья и другие бытовые обязательства и другие интересы в жизни, такие временные затраты будут буквально роскошью, которую мало кто может себе позволить.

Ну и конечно, две тренировки в день означают повышенные нагрузки, которые не всякий выдержит. Впрочем, это вопрос разумности для каждого - не стоит тренироваться больше, чем можешь.

Тем не менее, если эта страсть вас покорила, стоит выделить специальный период в жизни - неделя или несколько месяцев с двойными тренировками в день - когда вы сможете почувствовать себя почти как Кипчоге.

Когда говорят « жизни же все нужно попробовать!», чаще всего имеют ввиду секс и наркотики. Но не стоит себя ограничивать, нужно быть оригинальнее - попробовать двойные тренировки тоже та вещь, которую стоит попробовать в жизни.

Миф о потере мускулатуры

Это булшит. Бег не уменьшает мускулы, не «съедает» их.

В одной из своих книг Нассим Талеб посетовал, как попал в ловушку замены причины и следствия. Он пошел в бассейн и начал серьезно заниматься плаванием, чтобы... сделать себе фигуру пловца. Ну знаете, такие высокие красавцы-чемпионы, с широкими плечами, узкой талией и очень развитой мускулистой грудью. Понятно, что на рост плавание не повлияет, но на все остальное? Через какое-то время Талеб заметил, что его фигура не очень меняется. И он понял, что дело то не в нем! В соревнованиях по плаванию побеждают плечистые парни с плоской фигурой как раз потому что их тело удачно подходит для этого спорта, а не спорт меняет их фигуру.

Так же и с бегом. Знамениты бегуны - худоваты, даже щуплые, с длинным конечностями и узкими плечами. Но вы не станете именно таким, если у вас сейчас не такая фигура. Просто для того, чтобы стать победителям и знаменитым бегуном нужны именно такие генетические особенности.

Бег не уменьшает мускулатуру, не использует ее в качестве топлива. Скорее бег постепенно и равномерно сократит общую жировую массу, вы потеряете в весе, а уже имеющиеся мышцы станут рельефнее, потому что будут больше видны. Из-за сокращения жировой прослойки вены на мускулах станут виднее, это красиво. Вы будете выглядеть так же как сейчас, только меньше жира. А если в сочетании с бегом будете заниматься силовыми тренировками, то уже от этого мускулатура увеличится.

А вот на ногах мышцы, вероятно, увеличатся и станут тверже. Наши генетические особенности строго индивидуальны, но вы точно не потеряете мышечную массу из-за бега.

Ноябрь

Марафонская стена

Во время бега мы активно тратим энергию, которую накопили во время тренировок и отдыха. Главным образом организм использует углеводы и жиры, но они перерабатываются в энергию с разной скоростью. Углеводы - гораздо быстрее, жиры - медленнее. Во время быстрого анаэробного бега - используются именно углеводы, во время аэробного - оба источника.

Запасы углеводов в виде гликогена тело хранит в печени и мышцах. Ученые подсчитали, что в среднем человек может «накопить» около 3000-3500 ккал. Это примерно 30-35 км интенсивного бега, потому что организм не потратит все свои «запасы». Когда эти запасы заканчиваются наступает известная страшилка всех бегунов «марафонская стена» - физическая невозможность поддерживать прежний темп. Тело начинает экономить остатки углеводов и переключается на использование жиров, как топлива. Но жиры преобразовываются в энергию гораздо медленнее, чем углеводы. Поэтому нагрузка падает, вы переходите в режим аэробного бега и скорость сокращается. Кроме недостатка углеводов, сказывается вывод солей, минеральных веществ и воды из организма - мы теряем их с потом и дыханием. Поэтому начинает сводить мышцы, может возникнуть

дезориентация.

Большинство обычных нормальных тренировок не достигают "марафонской стены». Никто не советует тренироваться на дистанциях больше 30 км, а скорее до 20-25 км. Поэтому ощущение полного упадка сил где-то за 30-м км - эксперимент, как выход в личный открытый космос. Это что-то о чем знаешь, чего ждешь, но никогда не испытывал и поэтому неизвестно, как сможешь справиться. Впрочем, этот опыт приходит после марафона и тогда уже точно знаешь, что будет.

Запаси достаточно углеводов, минеральных веществ и воды, чтобы бодро пробежать всю дистанцию без подпитки на трассе никому не удастся. Или скорость будет маленькая или придется пополнять нужные запасы прямо на дистанции. Даже лучшие мировые атлеты делают это для высоких результатов. Поэтому на больших забегах ставят точки питания - с водой, гелями, бананами или энергетическими батончиками. Обычно они стоят через каждые 5-7 км.

Старые кроссовки.

Когда ты музыкант, у тебя особое отношение к своему инструменту. Ты тщательно его выбираешь, заботишься о нем, ухаживаешь, он - часть тебя. Когда ты столяр, маляр или пожарный - тоже. Вы сливаетесь со своими инструментами вместе в одно гармоничное существо, которое может больше, чем другие обычные люди, лишенные такого инструмента. Когда ты бегун - кроссовки тоже часть тебя и твоей истории. Неудачные кроссовки, как неудачный мимолетный роман, хочется забыть и не ошибаться так снова. А вот если случилась настоящая любовь, то она надолго.

К сожалению, эта любовь недолговечна, кроссовки неизбежно снашиваются. И тогда наступает романтический момент прощания. Ты кладешь старую пару в коробку из под новых кроссовок, которые заменят их, вспоминаешь как здорово они тебе послужили, каким ты был при вашей первой встрече и каким ты стал сейчас. И потом, может быть даже украдкой от всех, с чувством стыда или сожалению, относишь их к месту, где вы прощаетесь навсегда.

Как-то раз мы, в Eventum Premo, делали аллею беговых кроссовок для ASICS. Это был один из самых трогательных проектов в нашей истории. Может быть это только личное, но есть кроссовки по которым я скучаю. Увы, в одну реку нельзя войти дважды, прошлое не повторить, но отдать должное старым кроссовкам - часть бегового ритуала.

Спортпит.

О спортивном питании написано множество книг и профессиональных рекомендаций. Причем для разных видов спорта требуется разная диета и это вполне предсказуемо.

Занимаясь в зале с тяжестями я привык к тому, что организму нужны белковые коктейли, чтобы дать питание мускулатуре. Но занимаясь бегом я заметил, как естественным образом меняются вкусовые предпочтения. Бегуну нужны медленные углеводы и жиры в большей степени, чем высокобелковая пища. Так что к кашам и пасте теперь тянет куда больше, чем к яичнице.

Я долгое время недооценивал значение электролитных гелей. Мне казалось особой доблестью не пить «всякую химию», а бежать как древние люди, только на воде и фруктах. Пожалуй, это было зря. Гели восполняют потери организма именно в тех веществах, которые мы теряем во время бега, так что это разумный способ не мучать свой организм, а дать ему необходимое, причем вовремя. Наука помогает, черт-побери. В общем, я изменил свое мнение и теперь иногда пью гели на забегах.

Правильно спланировать употребление гелей на дистанции, их количество и последовательность, пожалуй, лучше сможет тренер. Я исхожу из того, что гели нужно распределить на дистанции равномерно. Если у вас 2 геля - стоит разделить дистанцию на

3 части и выпить после 1 и 2 трети. Если решили взять с собой 3 геля - разделить на 4 части и так далее. Больше 6 гелей, пожалуй, пить не нужно.

Классическая схема приема гелей на марафоне такая: первый гель на 7-8 километре и далее по 1 гелю каждые 5 км.

Идея в том, что гели усваиваются быстро, но не мгновенно. Сначала нужно потратить имеющиеся источники энергии - углеводы, накопленные в крови, в мышцах и в печени. Минут через 30-40 можно начать выпить первый гель и так далее, через каждые 5-7 км. Т.е. заливать «топливо», когда запасы энергии заканчиваются, потратить их и снова подкрепиться. Ну и стоит иметь ввиду, что будет некоторое время на усваивание. Если выпить энергетический гель за 2-4 км до финиша, он не успеет оказать влияния.

Есть гели-изотоники и электролиты. Они не сильно отличаются по воздействию, решая одну и ту же задачу - помогают гидрации организма, восстанавливают водно-солевой баланс, пополняют потери минеральных веществ и добавляют углеводов. Просто разные гели делают это в разной дозировке, о чем и написано на упаковке.

Гели с кофеином должны подстегнуть организм, помочь собраться, получить импульс энергии. Их можно выпить перед короткой дистанцией, как эспрессо. Если забег длинный, то лучше употреблять их на финальном этапе, за час - минут сорок до финиша. Но я всегда думаю, что гель с кофеином, это как прищипывать лошадь. Только в данном случае, лошадь это вы и ваше тело. Если лошадь полна сил, но приуныла, то ее можно и прищипорить - побежит бодрее. Но если лошадь вот-вот падет, то прищипорить ее негуманно.

Неудачи

Нужно сказать, что мне не все удастся. Я не настоящий Бэтмен и не могу устроить все в мире так, чтобы меня все устраивало. Ну что ж, зато этот мир настоящий.

Мне не удалось пока что увлечь бегом моих детей и жену. Они были первыми, кому я отправил черновик книги. Впрочем, я рассчитывал только на слова поддержки и получил их, так что я доволен. Книгу они не прочитали.

У меня есть собака, гончая породы порселен, по кличке Дэлаландэ. Казалось бы - гончая, идеальный партнер для беговых тренировок. Когда он был щенком мы бегали вместе по 3-4 км, чтобы у него развивалась мускулатура. Он терпел, но было видно, что занятие ему не нравится. Все же я бегу в ровном темпе, а ему хочется петлять из стороны в сторону, резко останавливаться и ускоряться. В общем, наши беговые предпочтения не совпали. Вероятно я мог бы вместе с кинологом надрессировать собаку бегать в ровном темпе, но не сделал это и, увы, это моя неудача.

Как любой новичок, пробежавший марафон, я любил давать советы друзьям. Хорошие они были или плохие - сложно сказать, потому что они этим советам не следовали. В частности, поэтому в книге нет советов по бегу. Я стараюсь разобраться что к чему и рассказываю об этом. Пытаюсь попробовать на своем опыте и рассказать про эффект. Но советов я старался избежать. Не чувствую себя авторитетом для советов.

В этом году мне не удалось выбежать из 3 часов и сейчас я в процессе рационализации этой неудачи. Стараюсь найти объяснения, почему это не так уж и плохо и, наверняка, скоро смирюсь.

Беговое мессианство

Когда выходишь на пробежку, ты чувствуешь себя довольно одиноким. Часто бежишь один, если не записан в беговой клуб. Время от времени встречаешь бегущего навстречу и приветствуешь его, поднимая руку. Он или она улыбаются. Мы понимаем друг друга довольно хорошо.

Когда приходишь на забег, видишь сотни и тысячи людей, которые тоже кое-что понимают в беге. Какие они? Сосредоточенные, четкие, красивые сами по себе без вечерних нарядов, без макияжа и дорогих машин. Молодые, полные энергии и крепкие стариканы - они молодцы.

Идя по улице я все время вижу людей, которым нужно было бы собой заняться. С лишними килограммами, с трудом идущие, с лишними подбородками. Они сидят в офисах и в кафе, проходят по 3-5 тыс шагов день и думают - ведь все вокруг такие, это нормально.

Мне хочется подойти к ним, встряхнуть и сказать - двигайтесь, двигайтесь больше! Мы создали малоподвижную цивилизацию, полную сладостей и калорийных блюд. Она уродует нас, посмотрите же на это честно! Не позволяйте себя расплющить, станьте естественнее, сбросьте лишние, двигайтесь, двигайтесь, наконец, больше!

Кажется многие бегуны испытывают это отчаянное чувство осознания и невозможности донести до тихоходов их заблуждение. Может быть поэтому бегающие энтузиасты так навязчиво рассказывают о беге всем вокруг? Это не тяга к самолюбованию, это мессианский долг. Когда ты что-то понял, хочется донести это, взять на себя ответственность за других и постараться вовлечь хоть еще одного человека, хоть на пару километров. Вдруг в этот раз получится?

Видимо, по этим причинам мне захотелось написать так много о беге. У Харуки Мураками уже получилось увлечь многих людей. И мы все должны стараться. В этом наша миссия, всех тех, кто познал радость забегов.

Декабрь

Рецепт от прокрастинации

В декабре я выступал на конференции «Важно, не срочно». Мои друзья и коллеги рассказывали о том, как ставить амбициозные цели, как сделать первый шаг, как не слиться, выполняя задуманное и, в финальном блоке, о том, как оставаться при этом счастливым. Было любопытно, многие участники кое-что поняли о себе.

Меня пригласили выступить в блоке «Как не слиться» и рассказать об опыте ежедневного бега. Это не совсем про бизнес-цели или умение добиваться задуманного, но почему-то организаторы меня позвали и я рассказал о своем беговом годе.

В ходе выступлений я все время ловил себя на мысли - как же часто люди жалуются на прокрастинацию, которая тормозит их на пути к реализации своих планов. Они стараются воспитать в себе привычки, чтобы стать более эффективным, но все равно постоянно откладывают важные дела, перенося их из списка планов с одного года на другой. Как сложно встать рано утром, как сложно дописать диссертацию, книгу, изменить привычки и пр. и пр.

После конференции я подумал, что беговой Challenge 365 - великолепный тренажер от прокрастинации. Просто сложно представить себе что-то более эффективное, чтобы избавиться от этой заразы. Если ты можешь бегать 180 или 300 дней, тебе просто смешно услышать - «не могу заставить себя встать утром», «не могу похудеть», «не могу найти время на книги». Ты искренне не понимаешь, в чем же тут сложность? Просто делай, что нужно.

Мне кажется, что в мире полно прокрастинаторов-перфекционистов. Те кто говорят, что лучше не делать ничего, чем сделать плохо. В результате они готовятся сделать все очень хорошо, не делая ничего. Это лишний перфекционизм, непродуктивный. Лучше уж сделать хоть что-то, пусть коряво, но результативно. И регулярный бег тренирует этот навык. Неидеальная тренировка лучше, чем пропущенная. Ты очень четко это понимаешь. И так учишься действовать, а не планировать и откладывать все на дальнюю полку.

После бегового года проблема прокрастинации, это просто воспоминание...

Умные, но бесполезные наставления

Конец года - время проанализировать свои результаты и наметить планы.

Я постоянно читаю различные статьи и советы по бегу, подписан на множество блогов. Кажется, в этом жанре есть внутренняя ловушка. Чтобы написать что-то важное и осмысленное, нужно хорошо в этом разбираться. Но чтобы хорошо разбираться, ты не можешь быть новичком. В итоге, большинство статей сложны для понимания и страшно далеки от народа, потому что написаны... специалистами.

Часто статьи пишут люди с личными рекордами вроде 2.45-2.30 (и меньше) на марафоне. Их мнение о методиках подготовки к марафону авторитетное и правильное, подтверждено солидными результатами. Но для человека не бегавшего раньше даже 10 км это просто как советы по выживанию на Луне. Они верны, но их сложно понять и невозможно применить.

Скажем, тренер рекомендует выделять день или два для отдыха в недельном графике. Это верно и важно, когда бегаешь по 80-120+ км в неделю. Отдых нужен фанатам и профи. Но когда у тебя объем 20-25 км в неделю, я думаю, что такой «день отдыха» просто сбивает с ритма. Организм и так успевает отдохнуть, так что пустой день не приносит никакой пользы. А небольшие тренировки через день напротив, просто не дают телу устать - организм адаптируется к невысокой нагрузке и перестает прогрессировать.

Я и раньше читал рекомендации про негативный сплит для прохождения марафона. Это верно и безусловно правильно, когда ты можешь пробежать марафон с темпом быстрее чем 5.30. Но если тебе не хватает базовой выносливости, то рекомендация поднажать после 21 км выглядят злым юмором, почти издевательством. Знаешь ты про негативный сплит или не знаешь - не так важно, ведь ты уже потратил запасы углеводов в организме, влетел в «марафонскую стену» и не можешь бежать вообще, как тут говорить про повышение скорости. Мне пришлось пробежать 4 марафона перед тем как удалось начать неуклюже контролировать темп. Глупец. Уму учат ногами.

Или рекомендации бегать на низком пульсе длинные пробежки - золотое правило. Но пока ты новичок, для того чтобы пробежать 10-ку ты выкладываешься на пределе. Значит - на высоком пульсе. Значит - делаешь это относительно редко и никакой особой пользы эта тренировка не приносит. А раз заметной пользы нет - постепенно бросаешь это занятие.

В общем. Знания своего тела, его возможностей в начале бегового года и в конце отличаются кардинально. Я смотрю свои старые тренировки в архивах Nike, Garmin и Strava за предыдущие годы и у меня волосы встают дыбом, как же я это делал? Глядя на скорости и объемы 2019-го года я поражаюсь, как мне удалось уложиться в 4 часа на марафоне, это было просто чудо, необъяснимая сейчас случайность.

Зато, накопив знания, можно поразмышлять и вспомнить, как что было. Самое время наметить планы на будущий сезон и обсудить их с близкими людьми.

Супруги

Если вы человек семейный, то отношение супруга к бегу будет одним из самых важных факторов, влияющих на ваши успехи. Поддержка - и все у вас пойдет хорошо. Если вас критикуют за слишком частое отсутствие дома, за постоянные разговоры о тренировках, поездки на забеги и прочее - будет... сложно.

Говорят, что если ты бегун и все еще женат, то мало тренируешься. Мне кажется, это через край. Пожалуй, в этом смысле лучше, если я буду мало тренироваться.

Моя жена Наташа хотела, чтобы я похудел. Было такое время. Я пообещал это сделать и поэтому, она поначалу поддерживала меня. Но потом я увлекся и у нас начались

тактические маневры. Все же тренировки влияют на семейное расписание, ужины и завтраки сдвигаются по времени, в зависимости от того, когда нужно пробежаться.

Но, в конце концов ее сердце растаяло. Глядя на то, какое тело я смог сделать себе благодаря бегу, она смирилась и стала принимать тренировки как данность. Все же у мужчины должно быть хобби, а это не самое плохое.

Я пытался вовлечь ее в беговое сообщество, но не слишком удачно. Она бежит немного, ей нравятся спортивные часы, которые следят за состоянием здоровья. Но вот бегать вместе нам не получается, у нас слишком разные скорости и пробежки вместе никак не синхронизируются. Мы можем бегать примерно в одно время, просто разные маршруты и расстояния. Но зато делиться достижениями, впечатлениями от пробежек - можем отлично, это очень сближает.

Моя полка для спортивных вещей, кроссовки по цене телефона и ящик с витаминами ее не бесит, за это я очень благодарен. Так что, искренне считаю, что мне повезло.

Если нужны аргументы для супругов, думаю подойдет примерно следующее:

- Спорт всем нужен, и этот спорт не хуже, чем абонемент в спортзал. Времени отнимает не больше.
- Бегун, который занимается регулярно - меньше болеет
- Я регулярно рассказываю про новые места, которые нашел на пробежке и туда можно сходить потом вместе
- Фигура бегуна получше домоседа-любителя сериалов
- Меньше расходов на алкоголь / сигареты
- Спортивными достижениями можно гордиться перед друзьями/подругами
- Всегда (!) есть о чем поговорить.

Ницше как-то сформулировал гениальную мысль. Он заметил, что цель брака - беседа. Не дети, совместное хозяйство, секс, счастье, забота или преумножение наследства. Нет, он сказал, что главная цель - беседа. Это очень тонко. Если главная цель брака - забота друг о друге, то это активизирует детско-родительские комплексы. А беседа приводит к обмену мнениями и знаниями, к умению находить компромисс, и таким образом, развивает обе личности.

Занятия бегом не мешает беседе, он дает еще одну новую, неисчерпаемую тему для разговоров.

Сейчас она смотрит, как я пишу эту главу про нее и потом, наверняка мы все обсудим: и бег, и книги и будущие путешествия и наши достижения за этот год.

Улучшения на 1%

Как-то раз британскому велоспорту повезло, их команду возглавил Дэвид Брэйлсфорд. До этого он не был великим спортсменом, но оказался легендарным тренером. Это знаменитая история, Дэвид возглавит британскую команду в то время, когда она почти не завоевывала медалей и спонсоры боялись предоставлять им свою продукцию, чтобы не испортить имидж из-за ассоциации с британским велоспортом.

Брэйлсфорд придумал блестящую концепцию *marginal gains*, что можно перевести, как «накопление небольших улучшений» и удачно внедрил ее. Он говорил: «Улучшение на 1% улучшает все, что вы делаете. Если улучшить на 1% каждый аспект, связанный с велогонками, то эти небольшие улучшения в сумме дадут значительный эффект».

Это касалось всех сторон подготовки спортсменов: питания, распорядка дня, мягкости кроватей, веса шин, формы сидений, геля для массажа. Везде нашлось что немного улучшить. Мелочи, с которыми раньше мирились, так как они крохотные, стали постепенно исправлять. С незаметными ошибками боролись. Каждый шаг и движение анализировали и улучшали хотя бы на 1%.

Мелочи сложились и дали замечательный эффект. Через 3 года британские гонщики впервые победили на самой престижной гонке Тур де Франс. Впервые.

Вы или я вряд ли окажемся на Тур де Франс в ближайшее время, но концепция накопления минимальных улучшений все равно полезна и у нее можно многому научиться.

К сожалению, работает и обратная история - накопление минимальных ухудшений постепенно ведут к катастрофе. Небольшая ошибка в диаметре болтика, неточный сварочный шов, ошибка на пару градусов при оценке температуры и так далее в итоге могут привести к аварии космической ракеты, к поломке гарантийного автомобиля, сломанному телефону. Дефекты так же накапливаются, пока не вступают в разрушительный резонанс.

Съесть сегодня бургер с картошкой вместо салата, пропустить одну тренировку ради вечера с пивом - не страшно. За один раз ничего существенно не изменится. Но постепенно, через несколько лет такие «дефектные» решения приведут к значительным потерям.

Вот вы хотите сбросить 20 кг веса или пробежать марафон? Отлично, но это не только разовое событие, в один прекрасный день. Скорее это длинная-длинная череда многих маленьких побед над собой. Накопленных и собранных вместе и воплощенных в результат, в этот прекрасный день. Подбор кроссовок, режим сна, разнообразие тренировок - все вместе даст эффект.

Когда начинаешь погружаться в тему бега, глаза разбегаются от множества советов. Каждый бегун (и я) считает себя экспертом и готов делиться советами. Множество сайтов, блогов, тренеров и все тоже дают советы. Какие из них работают? Трудно сказать, но мне кажется сработают все из них (почти). Я много читал и много пробовал на себе. Обычно они или банальные или очень полезны. Представляете - все советы работают, если к ним прислушаться! Просто их так много, что к ним не прислушиваются.

Да, для бега нужны классные кроссовки, нужна правильная техника, здоровое питание, вариативность тренировок, игра с нагрузкой, дыхание, экипировка и пр. Факторов так много, что не знаешь с чего начать. Ведь хочется начать с чего-то важного, а к менее важному перейти позже. Значит нужна правильная приоритизация. Так что же тут самое важно?

Да ВСЕ важно! И не нужно стараться довести до совершенства что-то одно, чтобы потом перейти к следующей большой задаче. Наверняка совершенство невозможно. Ну и ладно, достаточно понемногу - хоть на 1% - улучшать все аспекты и не останавливаться. Тут же важна регулярность улучшений и их безостановочность. И тогда общий эффект накопится и даст результат.

Наверное этим мне и понравилась идея Challenge 365 - регулярные занятия, каждодневные небольшие улучшения себя. Много-много маленьких побед. Маленьких - но каждый день. Именно они приводят к грандиозным личным изменениям.

В этом смысле, так же стоит читать все книги по бегу и найти идеи, которые помогут прогрессировать.

Так что стоит слушать все (ну почти) советы по бегу и пробовать их, если они дадут хотя бы 1% улучшений. Тогда и результат со временем станет грандиозным. Или уж во всяком случае - лично значительным.

Новый год

Какие планы?

Я собираюсь отдохнуть в январе и феврале, ненадолго снизить нагрузку до 30-50 км в неделю. В марте и апреле собираюсь держать нагрузку до 100-120 в неделю чтобы в мае пробежать марафон в Казани быстрее 3 часов. Возможно, удастся пробежать марафон в Пхеньяне, это будет уникальный опыт.

Следующим летом я хочу ненадолго попробовать беговые объемы Кипчоги, просто чтобы прочувствовать мир настоящих атлетов. На скорости чемпионов я не могу рассчитывать, буду с собой честным, но вот объемы тренировок, думаю, могут быть по плечу. А может быть и нет, это не известно, пока не попробуешь. Это наверняка мне не поможет, скорее навредит. Но я хочу попробовать, потому что я любопытный.

Надеюсь, смогу поучаствовать в одном из мейджеров, так как квалификационную скорость, кажется, я уже могу показать. Но таких энтузиастов много и предстоит еще выиграть в лотерею на беговой слот. Скорее всего это будет Берлинский марафон. Если не получится - выберу просто несколько красивых марафонов в Европе или Азии.

Мечтаю съездить в кенийский беговой лагерь в Итене. Я был в Кении и у меня нет иллюзий о том, что это будет люксовое, комфортное путешествие. Но вообще-то страна мне очень понравилась, а беговой лагерь кенийских чемпионов - магически притягательное место.

Надеюсь, смогу увлечь бегом своих детей и друзей, которые еще не бегают.

Заключение

Я не хотел бы заканчивать этот текст словами в стиле сахарной пудры о том, что все возможно, если поверить в себя. Увы, это не так. Если вы прилагаете много усилий, делаете все правильно, ваши результаты будут расти, пока не упрутся в неких «потолок», предел ваших возможностей.

На этот предел влияет пол и возраст, окружение, удача или неудача с выбором тренера, особенности вашего характера и воспитания и много-много случайностей. На что-то можно повлиять, но на что-то - нельзя, смириться. Ваши генетические способности не обмануть. У беговых легенд и чемпионов - уникальная генетика, природа дала им талант к бегу, а случайность - привела в спорт. Дальше уже вступает в игру работоспособность и прочие изменяемые факторы. Но все же, люди не равны в стартовых условиях.

Ну и ладно! Эта книга не для чемпионов. Эта книга, для тех кто любит приключения.

В этом смысле бег - отличное приключение для жизни, которое можно пожелать каждому. Он дает возможность исследовать и себя и мир вокруг. Ощущение погружённости в жизнь ценнее любительских личных рекордов. Новые знакомства важнее новых декоративных медалей. А ощущение восторга от достижения целей - вполне себе награда сама по себе.

В конце своего бегового года я снова запишу ролик о том, что бегал в этом году каждый день. И буду мечтать о новых марафонах, новых упражнениях и новых местах, которые я увижу, благодаря бегу. Буду прислушиваться к себе и слушать новые книги, новую музыку. Буду восхищаться бегунами быстрее меня (их много) и буду подтрунивать над бегунами медленнее меня (их тоже достаточно). Бег - сам по себе цель. Надеюсь, будет еще много таких беговых годов.

T H E E N D

PS. После книги.

Важные пояснения медицинского и юридического характера.

Эта книга не является и не может являться справочником или пособием, особенно в отношении медицины и здоровья. Эта книга - личные размышления, воспоминания, гипотезы, вольное изложение фактов, полученных из разных источников и, в основном, проверенного на личном опыте. Я не являюсь сертифицированным тренером, у меня нет медицинского образования, я не могу и не собираюсь авторитетно преподавать что-либо спортивное. И кроме того, у меня нет тренерских амбиций.

Просто мне нравится, когда люди бегают и нравится писать книги. Я старался делиться опытом, а не давать советы. Так к этому и относитесь. Что я настоятельно рекомендую - записаться в беговую школу, посоветоваться с профессиональными тренерами и/или своим докторами, которые вас знают и могут дать профессиональные рекомендации.

После книги.

Это не первая моя книга. В издательстве «Манн, Иванов и Фербер» с 2006 по 2016 год вышло 4 моих книги, посвященных организации мероприятий и сбору долгов (так уж вышло). Когда спрашивают «как стать писателем?», то правильный ответ такой - если можешь не писать, не пиши. Книги пишутся, когда не можешь их не написать. Эта книга именно такая. Ровно три недели я не мог остановиться пока не сказал все, что хотел сказать. После этого начался период правок, уточнений, но основная часть и структура были готовы.

Больше всего я бы очень хотел, чтобы книга стала вирусной. Чтобы ее прочитали как можно больше людей и не могли после этого остаться прежними, чтобы они начали бегать и открыли для себя многое. Открыли себя нового. **Сделайте пост в социальных сетях, перешлите книгу друзьям**, я буду благодарен. Пусть беговое сообщество станет еще больше.

Используйте хэштег **@run365challenge**, так можно будет найти друг-друга. Многие люди во всем мире используют его, это круто, что можно найти единомышленников с той же страстью.

Когда черновик был готов, я дал почитать книгу друзьям и один за другим они стали мне писать - «Вот зараза! Я стал/а из-за тебя бегать! Уже неделю бегаю каждый день». Присылают фото с беговой дорожки или парка, маршруты и радости от первой «десятки». Йаххуу! Это то, ради чего я писал книгу. Именно такие сообщения делают меня счастливым. Значит книга сработала! Кто-то начал своей беговой год, мне удалось!

Если книга вам не понравилась - извините. Я старался и буду стараться сделать ее лучше. Буду исправлять ошибки и добавлять новые главы. Он-лайн формат книги позволяет делать релизы, т.е. более совершенные версии.

Пусть книга распространяется бесплатно. Но вы можете сделать донаты, чтобы развитие шло бодрее.

Признаться, писать конкретно эту книгу было сложно. Чтобы написать книгу нужно время - несколько часов в день на несколько недель или месяцев. Свои предыдущие книги я писал по ночам, забирая время у сна. В случае с бегом так не получается. Нужно отдыхать, иначе организм восстанет и начнет забастовку. Поэтому писать по ночам не удавалось и я попросил семью простить меня на время, исключил занятия шахматами, корпоративные тусовки и все прочие. На время осталась только одна задача помимо работы, все ради книги (и бега).

При этом, как я надеюсь, книга получилась не очень большая. Я не хотел ее раздувать, чтобы ее можно было прочитать «запоем», а не растягивать чтение на несколько недель. Так что текст получился вполне поджарый, без лишнего веса. Надеюсь, вы это оцените.

Про деньги. Донаты.

Как-то я смотрел интервью Стива Джобса и он высказал интересную мысль. Я запомнил ее так: «Я не люблю корпоративные продажи, где решения принимает закупочный комитет. Там много внутренних игр и побеждает не лучший продукт, а тот, кто лучше играет в эти игры. Зато розничные продажи - самые частные. Вот ты, вот продукт и ты лично своими деньгами голосуешь за хороший продукт».

Издание книги в издательстве похоже на корпоративные продажи. Издательство рискует своими деньгами и выбирает лучший продукт по своему вкусу. Автор договаривается с редактором. Потом книга издается и запускается по каналам продаж в книжные магазины. И только тогда книга встречается читателя. А если с редактором не договорились - встречи не будет. Некоторые авторы играют в эти игры лучше, некоторые - хуже.

Я подумал, что хочу, чтобы эту книгу прочитало максимум людей, а не 3-5 тыс, тех фанатов бумажных книг, кто готов рискнуть своими 500-800 (и больше) рублей, понадеявшись на хорошее описание и красивую обложку. Если книга понравится, они посоветуют купить ее друзьям, а если нет - будут жалеть о потраченных деньгах.

Тогда я решил, что предложу другой подход. Пусть книга распространяется бесплатно, но за нее можно заплатить ПОСЛЕ прочтения - сделать донат. У этого подхода есть еще один плюс. Я читал отзывы на некоторые книги в стиле «жаль, что нельзя вернуть потраченные деньги». Если ЭТА книга не понравилось - деньги тоже нельзя вернуть, ведь вы же ничего не заплатили! Самая честная сделка.

Итак, если книга вам понравилась, вы можете сделать донат на развитие этой книги, как проекта.

Сайт проекта: www.RunningYearBook.com

Вот реквизиты:

Номер карты: 5534 2000 3682 5735

ИП ШУМОВИЧ АЛЕКСАНДР ВЯЧЕСЛАВОВИЧ,
ИНН 391105694836
Расчетный счет: 40802810700001818536
АО "ТИНЬКОФФ БАНК"
ИНН Банка 7710140679 / БИК Банка 044525974



Сколько перевести?

Сколько ходите, конечно. Это как чаевые, как возможность сказать «спасибо» или «здорово». Проголосуйте своими деньгами.

Можно сделать перевод как за обычную книгу, как за одну тренировку или как за абонемент на месяц, пока тренируетесь или за весь Беговой Год. Можно сделать перевод, когда похудеете на 10 кг, или когда сможете реализовать мечту. Сколько это стоит?

Как оцените - так и будет. Если вы бесплатно ее прочитаете и все равно будете бегать - я буду рад и этому. Просто сделайте репост в социальных сетях и напишите отзыв.

На что пойдут деньги? Есть план

1. Я заплачу налоги с вашего перевода
2. Оплачу литературного редактора, чтобы книга стала лучше
3. Сделаю озвучку книги, чтобы ее можно было слушать на бегу или в машине.
4. Сделаю полноценный сайт, где можно оставлять отзывы и публиковать свои истории
5. Переведу книгу на английский, немецкий и пр. языки
6. Если донатов будет достаточно много, я буду делать новые релизы книги, добавлять главы и выкладывать их бесплатно, чтобы ее можно было переслать друзьям.

Спасибо и удачи! Вы лично голосуете за продукт. Сейчас момент узнать, хорош ли он.

Дополнительные материалы

Bucket List

Знаете что в англосаксонских странах есть такое модное развлечение - Bucket List? Это всевозможные списки в стиле «ТОП100 вещей, что я хочу успеть, пока не сыграю в ящик». И там обычно есть такие штуки, как «написать книгу, пробежать марафон, танцевать под дождем, влюбиться, открыть свой бизнес, встретить рассвет в океане» и пр. Это не фу. Это совсем не глупо, как может показаться снобам на первый взгляд. Подобные списки есть у всех, только они обычно не записаны. А записанный список превращает аморфные мечты в начало плана. Мечты улетают, а план, это такая вещь, которую можно провалить, но можно и реализовать. Когда есть план, нужно приложить усилия. И такой список - первый шаг плану.

Как-то я попробовал составить свой такой план - Bucket List - и это оказалось не так уж просто. Сначала все шло бодро, но где-то к 30-му пункту я подумал, что не нужно мельчить и составлять список покупок или туристический каталог стран, где я хочу побывать. Короче, составить ТОП100 не так просто и потребуются прислушаться к себе и честно ответить себе на вопрос - действительно ли это важно. Действительно ты этого хочешь.

В общем несколько лет назад я составил такой список и начал его выполнять. Марафон я уже пробежал, бизнес/семью/детей завел, книгу написал, так что некоторые крупные пункты из чужих список я пропустил. Но над многими пришлось подумать. Так у меня появилась собака (буквально из-за записи в списке. Я ее хотел давно, но откладывал). Так я оказался на Килиманджаро (на 8 лет позже, чем мог) и потом заказывал пиво на суахили на Занзибаре. Так я съездил Кисловодск этим летом и бегал там по горам, готовясь к горкам московского марафона. Так научился делать сырники и еще всякое. Все позже, чем хотелось бы, но я сделал это! I really did it!

Так вот. Если не делать Bucket List на всю жизнь, то точно можно сделать свой Running Bucket List. Этаким список прогрессирующих беговых амбиций и романтики.

Вот вам варианты:

1. Первые 10 км
2. Первый беговой плейлист
3. Совершить пробежку по пустому городу в 5-6 утра
4. Пробежка вдоль реки
5. Совместная пробежка с другом/подругой
6. Посещение бегового клуба
7. Первый беговой гаджет
8. Пробежка по набережной
9. Первые 100 км
10. Три тренировки в неделю
11. Первые специальные беговые кроссовки
12. Беговой каминг-аут, первый беговой пост в Инстаграм
13. Первые 100 км в месяц
14. Две тренировки в день
15. Первая медаль финишера
16. Первый полумарафон
17. Полноценная пробежка под дождем
18. 7 беговых дней подряд
19. Услышать «как же ты все успеваешь?»
20. Первые 1000 км
21. Первый ночной забег
22. Первая тренировка на 25+ км.
23. Первые 200 км в месяц

24. Пробегка с собакой
25. Подписка на беговой блог
26. Первый новообращенный тобой бегун
27. Первый марафон (вау, теперь ты настоящий марафонец!)
28. Пробегка к океану или по морскому пляжу
29. Пробегка к мировой достопримечательности
30. Выбежать из 2 часов на полумарафоне
31. Выбежать из 4 часов на марафоне
32. Первая беговая татуировка
33. Первые твои советы новичкам от опытного бегуна
34. Первые 300 км в месяц
35. Первый Беговой Год / 365 Challenge
36. Первый забег на выезде, в чужом городе
37. Первый заграничный забег
38. Первые 80 км / в неделю
39. Первые 100 км / в неделю
40. Похоронить первые сносившиеся беговые кроссовки
41. Первое функциональное тестирование
42. Пробежать между двумя континентами
43. Познакомиться с беговой знаменитостью
44. Твой результат забега проходит квалификацию на один из мейджоров
45. Поучаствовать в одном из мейджоров
46. Выбежать из 3 часов на марафоне
47. Участие в ультрамарафоне
48. Участие в триатлоне / Ironman
49. Выбежать из 2 часов на марафоне (одному парню это удалось)

Беганутые

Фанаты мотоциклов или рока набивают тату, потому что они фанаты. Вот и фанаты бега, бьют себе тату от избытка чувств. После первого марафона я набил на правой лодыжке: крылышко в стиле Гермеса и цифры «42,2», чтобы помнить, что ноги у меня всегда легкие. И на левой - теперь тоже такое крылышко и цифры 21,1 - для баланса. Мои друзья набивали символику своих знаковых марафонов. Мне кажется это круто, как обещание любви на всю жизнь.

В интернете есть забавные подборки в стиле - «вы слишком долго прожили в Китае если...», «10 признаков того, что вы - айтишник» и пр.

Ок, вот 20 признаков того, что вы серьезно увлечены бегом (беганутый):

1. Фраза «легкая пробежка на 10 км» для вас кажется вполне логичной.
2. У вас есть хотя бы одно беговое тату
3. Ваш супруг или супруга знают, кто такой Элуид Кипчоге
4. Вы точно знаете как слезают ногти на ногах
5. Вы паникуете, когда понимаете, что сегодня действительно нет времени на пробежку
6. Вы регулярно оказываетесь человеком с самым загорелым лицом в компании
7. Вы можете собрать коллекцию фотографий ног в кроссовках
8. Попадая в новое место, вы автоматически прикидываете маршрут для пробежки
9. С возрастом вам все сложнее поддерживать разговоры о здоровье с ровесниками
10. Вы морщитесь когда слышите про Инстаграм-марафоны
11. Вы уже постояли в невероятно длинной очереди перед кабинкой биотуалета
12. Проезжая по улице вы автоматически замечаете бегущих людей и испытываете укол зависти

13. Вы замечаете, что у вас есть универсальный совет на все случаи жизни, от проблем со здоровьем до психологических расстройств.
14. Вы носите спортивные часы в любой ситуации без тени смущения
15. Вы понимаете фразу «половинка в зеленой зоне на 4.30» и почему это безумно круто.
16. В компании есть о чем поговорить, если там есть хотя бы один бегун
17. Идеальная для вас погода это +10 и пасмурно.
18. После пробежки вы не можете точно ответить - насколько на улице холодно или жарко.
19. Вы четко знаете свой пульс в покое за последнюю неделю.
20. У вас есть свои странные ритуалы перед забегами
21. Первое, что вы делаете утром - меряете пульс

Тренировки Кипчоге.

График тренировок Элуида Кипчоге перед Берлинским марафоном 2017.

Чт, 10 августа

Утро: 30,8 км, темповый бег (1 час 42 минуты)

Вечер: 10 км, легкий бег (40 минут)

Пт 11 августа

Утро: 16 км, легкий бег (70 минут)

Вечер: 10 км, легкий бег (40 минут)

Сб, 12 августа

Утро: Фартлек: 10-минутная разминка (1,9 км), 4x10 минут с 2-минутным отдыхом, темп около 3:00 / км (2: 45-2: 50 под гору, 3: 10-3: 15 в гору), отдых - очень медленный бег трусцой, 15 минут легкой заминки (2,2 км)

Вся тренировка была завершена менее чем за 80 минут, практически не было времени между разминкой, тренировкой и заминкой.

Вечер: 12 км (50 минут)

Вс 13 августа

Утро: 22 км (78 минут)

14 авг, пн

Утро: 21 км (70 минут) умеренная скорость

Вечер: 10 км легкий бег (40 мин)

Вт 15 августа

Утро: Трек: 15 минут разминки (3,1 км). 1200 м за 3:25, бег трусцой, 5x1 км за 2:55, бег трусцой, 3x300 м, бег трусцой, 2x200 м, 15 мин. заминка (3 км)

Вечер: Отдых

16 авг, ср

Утро: 18 км легкий-умеренный бег (71 мин)

Вечер: 11 км легкий бег (44 мин)

Чт 17 августа

Темповый забег на 40 км: 2 часа 26 минут по сложной грязной трассе

Пт 18 августа

Утро: 18 км легкий-умеренный бег (70 мин)

Вечер: 10 км легкий бег (39 мин)

Сб, 19 августа

Утро: Фартлек: 10 минут разминки (2 км). 30 раз (1 минута включения, 1 минута отдыха) с повторениями со средней скоростью 2:45/км и восстановление с легкой пробежкой. Бег по пересеченной местности. 15 минут заминки (2,8 км)

Вс 20 августа

Утро: 20 км легкий-умеренный бег (77 мин)

Пн, 21 августа

Утро: 21 км легкий-умеренный бег (72 мин)

Вечер: 11 км легкий бег (43 мин)

Вт 22 авг

Утро: Трек: 10 минут разминки.

Далее 12x800 м (с целью 2:10 с): 2.13, 2.11, 2.13, 2.10, 2.11, 2.10, 2.10, 2.09, 2.11, 2.10, 2.09.

10x400 м (с целью 62 сек): 64, 64, 63, 64, 62, 62, 61, 62, 61, 61 с отдыхом по 1,5 мин. Отдых 10 мин

Ср 23 августа

Утро: 18 км легкий-умеренный бег (77 минут), начиная с 6:00 мин/км, с доведением до 3:30 / км в заключительных 5 км.

Вечер: 10 км легкий бег (41 мин)

Чт, 24 августа

Утро: 30 км Темповый бег: 1 час 38 минут. Сухая, холмистая трасса

Пт 25 августа

Утро 18 км (76 минут), начиная с 5:45 мин/км, постепенно ускоряясь до 3:30 мин/км на последних 6 км.

Сб 26 августа

Утро: Фартлек: 10 минут разминки (2 км) 18 отрезков (3 минуты интенсивно, 1 минута легкого бега). Средний темп в каждом повторении был около 3:00 мин / км на холмистой трассе в Каптагате (высота 2400 м).

Восстановление - очень легкий бег, заминка 15 минут (2,8 км)

Вс 27 августа

Утро: 22 км легкий-умеренный бег (83 мин)

Пн, 28 августа

Утро: 21 км умеренный бег (71 мин) по ровной трассе

Вечер: 11 км легкий бег (43 мин)

29 августа, вторник

Утро: Трек: 15 минут разминки (3,1 км).

5 подходов (2 км за 5:45-5:50, 1 км за 2:50) с восстановительной ходьбой 100 м и бегом 100 м.

15 мин заминка (3 км)

Ср 30 августа

Утро: 18 км легкий-умеренный бег (72 мин)

Вечер: 11 км легкий бег (44 мин)

Чт 31 августа

Утренний темповый бег на 40 км: 2 часа 13 минут

Пт 1 сентября

Утро: 18 км легкий-умеренный бег (74 мин)

Вечер: 10 км легкий бег (41 мин)

Сб, 2 сентября

Утро: Фартлек: 10 минут разминки (2 км). 25 раз (1 минута интенсивный бег, 1 минута - легкий) с повторениями со средней скоростью 2:45 / км и восстановительный бег трусцой.

Курс по пересеченной местности.

15 минут заминки (2,8 км)

Вс 3 сентября

Утро: 20 км легкий-умеренный бег (77 мин)

Пн, 4 сентября

Утро: 21 км умеренный бег (71 мин) по ровной трассе в Элдорет

Вечер: 11 км легкий бег (45 мин)

Вт 5 сентября

Утро: Трек: 15 мин. Разминка (3 км). 13 x 1 км, начало с темпом 2:53, завершение в 2:45 (в среднем 2:50) с восстановлением 1:30.

15 минут заминки (3 км).

6 сен, сентября

Утро: 18 км умеренный бег (75 мин)

Вечер: 10 км легкий бег (40 мин)

Чт 7 сентября

Утро: 30 км темповый бег: 1 час 42 минуты - сложная трасса.

Пт 8 сентября

Утро: 16 км легкий-умеренный бег (63 мин)

Вечер: 11 км легкий бег (40 мин)

Сб 9 сентября

Утро: Фартлек: 10 минут разминки (2 км). 13 раз (3 минуты интенсивный бег, 1 минуты легкий) в среднем темпе 2:55-3:00 мин/км по трассе с пересеченной местностью.

Восстановление легкий бег трусцой. 15 мин. заминка (3 км)

Вс 10 сентября

Утро: 22 км легкий-умеренный бег (83 мин)

Пн. 11 сентября

Утро: 21 км умеренный бег (71 мин)

Вечер: 10 км легкий бег (40 мин)

Вт, 12 сентября

Утро: Трек: 15 мин. разминка (3 км). 14 x 800 м за 2:10–2:12 с восстановлением по 90 секунд.

15 мин. заминка (3 км)

Ср. 13 сентября

Утро: 18 км умеренный бег (75 мин)

Вечер: 10 км легкий бег (40 мин)

Чт, 14 сентября

Темповый забег на 40 км: 2 часа 15 минут - сложная трасса по пересеченной местности

Пт 15 сентября

Утро: 18 км легкий-умеренный бег (74 мин)

Вечер: 10 км легкий бег (41 мин)

Сб 16 сентября

Утро: Фартлек: 10 минут разминки (2 км).

20 отрезков (2 минуты быстро, со средним темпом повторений около 2:50–2:55 мин/км и восстановительный бег трусцой 1 мин.)

15 мин. заминка (3 км)

Вс 17 сентября

Утро: 20 км легкий-умеренный бег (77 мин)

Пн. 18 сентября

Утро: 21 км умеренный бег (71 мин) по ровной трассе

Вечер: 11 км, легкий бег (45 мин)

Вт. 19 сентября

Утро: Трек: 15 мин. Разминка (3 км). 12 x 400 м (отдых по 90 секунд).

Легкая тренировка с упором на ритм.

Ср. 20 сентября

Утро, прибытие Берлин, отдых.

Вс 24 сентября

Берлинский Марафон-2017, в дождь.

Победа за 2:03:32.

<https://www.sweatelite.co/eliud-kipchoge-full-training-log-leading-marathon-world-record-attempt/>

Люди, книги, блоги.

Вот что я читаю, когда читаю о беге.

Блоги/ сообщества:

Nogibogi	https://nogibogi.com
Marafonec	https://marathonec.ru
I love Running	https://ilovesupersport.com/running
Die Hard Running	https://www.instagram.com/diehardrunning
Runlab	https://www.runlab.ru/articles/all/
Timerman	https://timerman.org
Беговое сообщество	https://runc.run

Книги:

«О чем я говорю, когда говорю о беге», Харуки Мураками
Сборник волшебных историй, совершенно разных, связанных воедино общей нитью - любовью к бегу.

“Не про бег”, Юрий Строфилов
Чемпион и основатель беговой школы, очень романтично и по делу.

Люди:

Элуид Кепчоги
<https://www.instagram.com/kipchogeeliud>

Искандер Ядгаров
<https://instagram.com/i.yadgarov>

Юрий Строфилов
<http://stro.run/stro>

Владимир Волошин
<https://www.facebook.com/vladimir.voloshin.5>

Ренат Шагабутдинов
<https://shagabutdinov.ru>

Михаил Иванов
<https://m-ivanov.com>

Максим Журило
<https://www.facebook.com/zhurilo>

Раздел **будет пополняться.**

Релизы

1.0 Первая версия выложенная в публичный доступ
Я отправил книгу литературному редактору

1.1. Добавлены главы **Extra Mile**, **Рецепт от прокрастинации**. Добавлен хэштег **@run365challenge**
Веселые блоки **Bucket List** и **Беганутые** переехали в дополнительные материалы.