

НА СВОИХ ДВОИХ

Пожалуй, ни в какое время мы так не заботимся о своей фигуре, как накануне лета. Большинство расслабились до последнего и теперь в панике думают, как сбросить лишнее и подтянуть мышцы. Что ж, у человечества во все времена был для этого самый простой способ, не требующий материальных затрат, специальных приспособлений и помещений, – бег.



Как подготовиться к первой тренировке?

На этой стадии главное – сбор информации. Хорошо бы кое-что выяснить о видах тренировок, собственном состоянии и оптимальном пульсе – так больше шансов, что энтузиазм не пропадет после пары попыток. Бег серьезно нагружает сердце и суставы, поэтому консультация врача крайне желательна: обратитесь к терапевту, который, возможно, направит вас к кардиологу и на анализы.

Если противопоказаний нет, определитесь, для чего вам нужны занятия. Хочется похудеть или развить выносливость? Доказать что-то себе и близким, пробежав марафон, или просто приобщиться к всеобщему беговому буму – если знаете ответ, выстроить план занятий точно будет проще.

Интенсивность нагрузки можно оценить по пульсу. Главный ориентир – максимальный пульс, который рассчитывается по формуле "220 – ваш возраст". Оптимальный для новичка пульс во время бега – 50-60% от максимального. Удобнее всего получать информацию о пульсе с помощью пульсометра, для начала вам подойдет и самая простая модель.

Теперь можно бежать, пока не кончатся силы?

Любая тренировка начинается с разогрева. Достаточно базового комплекса, который все помнят по школьным урокам физкультуры: повороты и наклоны головы, вращательные движения плечами, локтями, вращательные движения тазом и наклоны вперед, махи ногами и приседания. Такая подготовка поможет избежать травмирования и также психологически подготовит вас к тренировке.

Основной частью тренировки может стать 15-20 минут бега на комфортной скорости – так вы услышите организм. Если силы позволяют, плавно добавляйте темп, если нет – перейти на ходьбу не стыдно. Чередование бега с ходьбой – полезный (и точно посильный) вариант для новичка.

Первое время не ставьте конкретных задач на кросс (скажем, не меньше 5 км или минимум полчаса без остановки) – здорово, если "медленные" отрезки будут становиться все короче и потом вообще исчезнут.

Продолжительность забега тоже наращивайте постепенно – это вообще главное слово в тренировках, избегайте стрессовых скачков.

Хороший финал пробежки – 5-7 минут пешком и простые упражнения на гибкость, а также растяжка: наклоны корпуса вперед, махи ногами, переходы с одной ноги на другую в приседе. Подобная заминка расслабит мышцы и поспособствует более быстрому восстановлению после нагрузки.

И так каждый день?

Вовсе нет, паузы требуются даже суперспортсменам.

Но без регулярных тренировок прогресса ждать не стоит: оптимальный вариант для начала – три раза в неделю. Ритмичность тоже важна – заниматься через день куда разумнее, чем брать четыре дня отдыха после трех кроссов подряд. Со временем нарастите частоту до 4-5 тренировок в неделю, а больше точно не понадобится.

Если график позволяет выбирать время, тренируйтесь тогда, когда удобнее организму – в соответствии с ритмом жизни. Тот случай, когда на противоречивые теории можно не ориентироваться: отлично чувствуете себя утром – вперед, тяжело проснуться – планируйте пробежку на вечер.

Как выбрать обувь?

Приступать к тренировкам не поздно в любое время года, слякотная осень сама по себе – не повод откладывать пробежки на полгода. Главное – подберите экипировку для актуальных условий и покрытий.

Не у всех есть возможность бегать по упругой дорожке стадиона – чаще доступны асфальтированные петли в парках или несложная пересеченка. По возможности чередуйте покрытия каждые неделю-две – это разнообразит занятия и адаптирует тело к разным типам трасс.

Подберите универсальную обувь, которая справится с любым городским покрытием.

Если вы бегаєте по пересеченной местности, то нужно обратить внимание на модели с функцией стабилизации стопы, если по стадиону – то с амортизацией. Не стоит забывать и о весе кроссовок – при длительных нагрузках они должны быть легкими.

Скорее всего, ваша техника бега не идеальна – так что во многом именно подошва кроссовок уберет суставы от чрезмерной нагрузки.

Реально ли подтянуть технику?

Исключить грубые ошибки, ведущие к травмам, – вполне.

Типичная небрежность новичка – закрепощенные руки и плечи, неправильное положение корпуса на бегу. Простой лайфхак для контроля за верхней частью тела: направьте взгляд в горизонт – тогда голова примет правильное положение и корпус не завалится назад или вперед.

Если чувствуете, что корпус держится правильно, пора заняться плечами – они должны быть опущены, расслаблены и зафиксированы, зато руки работают свободно.

И обратите внимание на постановку стопы: если "втыкаться" с носка или с пятки, возрастает риск получить травму. Стопа может приземляться примерно серединой частью – этот вариант наиболее подходит для новичков. Как правило, у начинающих бегунов стопа из-за слабых мышц заваливается внутрь – стабилизирующие кроссовки опять же будут очень кстати даже на ровной поверхности.

Если чувствуете необходимость – обратитесь к профессиональному тренеру, чтобы "поставить" технику, которая подойдет именно вашим целям.

Как подобрать одежду?

Бегуны с опытом соблюдают общее правило: на тренировку всегда нужно одеваться по погоде. Не слишком легкомысленно в холода, без дополнительных слоев в жару и так, чтобы ветер с дождем не испортили занятие, просочившись сквозь ткань.

Подключив здравый смысл и собрав правильные комплекты, реально тренироваться в любую погоду. Даже пара недель паузы отбросит далеко назад, а уж если свернуть занятия на долгую русскую зиму – в середине весны придется начинать с нуля.

Сейчас на рынке существует множество моделей для сохранения тепла/прохлады, а также водо- и ветронепроницаемая одежда.

Бега будет достаточно или добавить что-то еще?

Беговые занятия уместно сочетать с другим типом нагрузки.

Легкая растяжка уже включена в заминку – добавляйте силовые упражнения, и все вместе это снизит вероятность травм. Никакого "железа" не потребуется, новичку хватит и базового комплекса ОФП: упражнения на пресс и спину, отжимания, по возможности подтягивания. Есть два оптимальных "окна" для занятий ОФП:

- работа за пару часов до сна увеличит выброс гормонов, улучшит восстановление и самочувствие – все это полезно для здоровья и вообще роста формы;

- хороший эффект будет от комплекса упражнений прямо перед аэробной нагрузкой (кроссом). Так вы активизируете мышцы, волокна – и пробежка на низком пульсе отлично усвоится.

Вроде все ясно, но в чем подвох?

Распространенная ошибка новичков – чрезмерный энтузиазм, за которым следуют неправильные тренировки. Постоянно хочется добавить газу – побежать быстрее или дольше, ощутить сдвиг. Все заканчивается или травмой, или эмоциональным выгоранием, или банальным перегрузом.

Какой бы ни была цель тренировок, организм подготовится к интенсивной работе только через несколько недель или даже месяцев.

Спокойный бег, наверное, не выглядит впечатляюще, но создает аэробную базу – тренирует сердце, мышцы, легкие, сосуды. Кроме того, укрепляется опорно-двигательный аппарат – когда суставы привыкают к нагрузкам, риск получить травму падает.

Общее правило: делать то, что организм готов переварить прямо сейчас – во всех смыслах корректная нагрузка. Гаджеты и фитнес-приложения не помешают – для начального этапа это качественный помощник, способный направить, предупредить и проанализировать данные.

Слушать музыку на пробежке – это нормально?

Все индивидуально – поступайте так, как удобнее.

Музыка здорово мотивирует, отвлекает от усталости и внешних раздражителей. С другой стороны, в наушниках вы не услышите собственное дыхание, важные уличные звуки (сигналы машин, лай собак), плюс наверняка пострадает техника – просто потому, что музыка навязет свой ритм. Почти все профессионалы затыкают уши только в ходе разминки/заминки.

Двух-трех тренировок достаточно, чтобы понять, комфортно ли вам работается под музыку. Если все в порядке, вы легко найдете беговые трек-листы.

Образ жизни изменится?

Самое главное – подобрать "окна" для тренировок и пересмотреть собственные режим и питание. Без разумно составленного рациона даже от регулярных пробежек пользы немного. И здесь опять придется изучить основы: калорийность, белки, жиры, углеводы, питание до/после тренировки, с утра, перед сном – благо, сведений хватает.

Правильное питание, отказ от вредных привычек и своевременное потребление жидкости – второй из ключевых факторов восстановления.

Первый – режим дня и сон, ничего важнее еще не придумали.

Подготовил Карл ФИШЕР.