

Основы занятий бегом

В прошлом году изучал бег в т.ч. и с научной точки зрения и внедрял в жизнь. До этого, хоть и занимался всю жизнь спортом, но конкретно бег ненавидел, мне прям хреново было от медленных пробежек (как оказалось, потому что не умел готовить это блюдо), бег был моей ахилесовой пятой в мире спорта. Но в прошлом году решил побороть свою слабость, в том числе благодаря мотивации от арбузера @! Snayckers (65y.o Арбузер) и поэтому подошел к делу основательно.

Что я бы добавил от себя к советам Керима:

1. Ключевое в беге - пульс, на скорость/расстояние на первые месяцы можно забить и не смотреть. Советую изучить пульсовые зоны и тренироваться на первых порах исключительно в 1-2 зонах (до 70% от Макс. ЧСС). Если даже бег со скоростью улитки поднимает пульс до 140+, значит начинайте со спортивной ходьбы и бега на месте (дома), пока ваше сердце не подкачается и пульс не будет подниматься высоко.

Для измерения пульса подойдет любой фитнес-браслет, но идеальным решением будет заказать нагрудной пульсометр - он всегда измеряет точнее наручного (даже дорогих спортивных часов типа Garmin) из-за конструкции, особенно разница проявляется на пульсе 110+. У меня такой нагрудник:

https://aliexpress.ru/item/4001031407050.html?spm=a2g0o.productlist.0.0.22ec4efeq6N1da&algo_pvid=bdec6411-76bc-4a3b-97d4-5dc30ca08e14&algo_exp_id=bdec6411-76bc-4a3b-97d4-5dc30ca08e14-2&pdp_ext_f=%7B%22sku_id%22%3A%22-1%22%7D.

Топовые атлеты 80% времени тренируются в 1-2 пульсовых зонах, и лишь малая часть тренировок - высокоинтенсивные. Для новичка в беге вообще нет смысла заморачиваться с высокоинтенсивными тренировками и даже вредно.

Если вы видите во время пробежки пульс - 150-155+ - снизьте темп или перейдите на ходьбу, отдохните и восстановитесь. Без пульсометра пульс можно определить по способности говорить во время бега - если вы можете спокойно болтать, смеяться и петь песни во время пробежки - значит, вы все делаете правильно и пульс держится до 120-125.

2. С самого начала уделите внимание технике ходьбы/бега. Держим спину ровно, расправляем грудную клетку, взгляд вперед (на 30 м), работаем руками (движения параллельно корпусу тела) и самое главное, следим чтобы ноги касались земли на одной линии с туловищем, не уходили вперед или назад.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZMBp84joHQY> - хорошее видео по базе техники и настоятельно рекомендую весь канал к изучению - качественный контент.

3. Уделяем МНОГО внимания разминке/заминке, если главное для нас - здоровье и минимизация травм.

4. В будущем к метрикам для отслеживания к пульсу добавляем показатель каденса (частоты шагов) - в идеале стремиться к 180 шагам в минуту. Идеальная техника бега - много быстрых маленьких шагов, мы не пытаемся бежать как Усейн Болт или гепард с шагами по 5 метров. Для пробежек большие шаги, бег прыжками - это неэффективно, расходует много энергии и более травмоопасно.

5. Бегать каждый день НЕ НУЖНО. Настоятельно рекомендую после пробежки делать один день отдыха для восстановления и бегать хотя бы через день на первых порах. Если хочется поддерживать ритм - в дни отдыха просто устраиваем лайтовую прогулку пешком без нагрузок. Я точно так же думал, что буду бегать каждый день, молодой спортивный - как итог - тендинит сухожилия стопы в октябре (стрессовая травма из-за недостаточного отдыха) - и октябрь-ноябрь я провел сидя дома в апатии.

6. Исходя из всех советов выше, в начале придется заняться или спортивной ходьбой или бегом на месте или бегом в очень медленном темпе, медленнее ходьбы. нужно быть психологически готовым, что вас будут обгонять бабушки на улице - ничего страшного, мы учимся бегать для себя, для здоровья, для удовольствия) Учимся расслабляться и получать удовольствие во время пробежки, тренируем сердце и получаем эндорфины.

7. Из приложений я выбрал Strava - там сидит больше людей, есть тепловые карты с популярными маршрутами, можно добавить много соседей-бегунов в друзья, познакомиться и бегать вместе.

Автор заметки: Chosen One#9282

Revision #4

Created 25 February 2023 06:27:45 by Тимур

Updated 8 May 2023 12:48:25 by Тимур