

# Распространенные мифы о беге

**Британский журнал спортивной медицины (BJSM)** недавно выпустил серию статей-инфографик с разбором популярных мифов, касающихся бега. Ниже будут ссылки на каждую из статей, короткий разбор для тех, кто не знает английский или не хочет читать с картинок (их я тоже прикреплю)

- ["Статическая растяжка снижает риск травм у бегунов"](#)

Несмотря на распространенное убеждение, статическая растяжка (определяемая как серия растяжений мышцы на протяжении 30 секунд и дольше за раз) никак не влияет на частоту и риск травм среди бегунов.

Она также не улучшает перфоманс в отличие от активной разминки: если вы бегаєте на длинные дистанции, лучше всего разогреть себя с помощью быстрой ходьбы либо бега трусцой в течение 5-10 минут.

Если вы готовитесь к спринту - выполните несколько движений с динамической растяжкой, например, выпады при ходьбе, и завершите разминку коротким разбегом на планируемой скорости.

## BJSM MYTH

# STATIC STRETCHING REDUCES INJURY RISK IN RUNNERS

### THE FACTS

1

Static muscle stretching (stretching for 30 seconds or longer)<sup>1</sup> is commonly believed to improve running performance and decrease injury risk.<sup>2</sup>

2

**However, there is no research evidence to support this belief.**<sup>3,4</sup>

3

Comparatively, an active warm up has been reported to improve running performance,<sup>5</sup> although the injury risk benefit for runners is still unclear.<sup>4</sup>

4

Static stretching does not adversely affect running performance<sup>5</sup> but can improve joint range of motion<sup>6</sup> and may assist a runner to relax after running.<sup>3</sup>



### WHAT COULD RUNNERS DO?



Instead of static stretching, complete an active warm up of 5-10 minutes of walking or light jogging prior to your run.



Evidence suggests these strategies to maximise running performance during an intense workout or race<sup>5</sup>...



Complete 6-8 dynamic stretching drills that move your joints through full range of movement e.g. walking lunges.



Conclude the warm up by completing up to 3 short fast running efforts at goal running pace e.g. 3x100m.

- "Регулярный бег вызывает остеоартрит коленного сустава"





Часто можно услышать, что бег вредит коленным суставам, и что он категорически запрещен при уже имеющихся проблемах, например, при остеоартрите. На самом деле, бегуны-любители имеют значительно меньшую частоту остеоартрита коленного сустава (как и тазобедренного), чем малоподвижные люди (3.5% против 10.2%), и меньше, чем профессиональные, элитные бегуны (13.3%)

Кроме того, нет данных, которые бы убедительно доказывали, что люди с остеоартритом колена должны отказаться от бега. Имеющиеся исследования показывают положительный эффект: снижение боли и симптомов, и никакого влияния на прогрессию заболевания. Единственная оговорка - скорее всего придется уменьшить частоту тренировок, чтобы хрящ успевал восстанавливаться

Тем не менее, если у вас диагностирован остеоартрит колена или иная патология сустава, настоятельно рекомендую проконсультироваться со специалистом перед выбором тренировочного режима.

## Infographic

# Infographic. Running Myth: recreational running causes knee osteoarthritis

James L N Alexander <sup>1,2</sup> Richard W Willy <sup>3</sup> Adam G Culvenor <sup>1</sup> Christian J Barton <sup>1,4,5</sup>

Running is often perceived as bad for your knees.<sup>1</sup> In particular, concern exists regarding the development and progression of knee osteoarthritis due to long-term exposure to running.<sup>1</sup>

Despite these fears, recreational running does not have negative consequences on knee joint articular cartilage in runners without symptomatic knee osteoarthritis<sup>2,3</sup> and may actually be beneficial for long-term joint health<sup>4</sup> (see figure 1). Only 3.5% (95% CI 3.4% to 3.6%) of recreational (amateur) runners have osteoarthritis (knee or hip) compared with 10.2% (95% CI 9.9% to 10.6%) of sedentary individuals.<sup>4</sup> However, a dose-response relationship may be present; 13.3% (95% CI 11.6% to 15.2%) of elite or ex-elite runners (competitive professional athletes of an international level) had osteoarthritis, a higher rate than seen in recreational runners.<sup>4</sup> While knee cartilage may undergo acute changes during a run (eg, reduction in cartilage volume and thickness, oligomeric matrix protein increase), these changes are likely to be temporary in runners without knee osteoarthritis.<sup>2,3,5</sup> Evidence relating to the influence of repeated exposure to running on cartilage morphology and composition remains limited.<sup>5</sup>

## WHAT IF A RUNNER ALREADY HAS KNEE OSTEOARTHRITIS?

Fear of causing pain or further osteoarthritis progression likely leads many runners to reduce or cease running following a diagnosis of knee osteoarthritis.<sup>1</sup> To date, little evidence exists to guide such decisions. A single study reported that running does not appear to accelerate the progression of knee



- "Для улучшения показателей бега силовые тренировки должны быть с небольшими весами и большим количеством повторений"



Многие систематические обзоры показали, что регулярные силовые тренировки улучшают несколько важнейших параметров тренированности: **экономия энергии** (running economy, связана с VO2max, улучшение 2-8% за 6-20 недель), **время**, требующееся для преодоления дистанции (улучшения на 2-5%), **максимальную скорость**.

Многим кажется, что для достижения всего этого тренировки должны быть с большим количеством повторений, чтобы они напоминали тренинг на выносливость. Но вопреки ожиданиям, лучшее решение - тренироваться с относительно большими весами (60-80% от одноповторного максимума) 2-3 раза в неделю. Самые полезные упражнения включают в себя: приседания, становую тягу, выпады и подъемы на носки.

Не рекомендуется делать подходы до отказа, также между силовой тренировкой и бегом должен быть минимум 24-часовой интервал.

## BJSM MYTH

# STRENGTH TRAINING SHOULD BE HIGH REP LOW LOAD TO IMPROVE RUNNING PERFORMANCE

### THE FACTS

1

Strength training completed 2-3 times per week for 6 weeks or more improves endurance running performance, running economy, and maximal sprint speed.<sup>1-4</sup>

2

There is a belief that to maximise performance benefits, strength training should be high rep, low resistance to mimic the endurance demands of running.

3



**This is incorrect. Greater performance benefits are reported with heavy and explosive strength training compared to strength endurance training.<sup>4</sup>**

4

Consistency is the key. Performance benefits are likely to be greater the longer a program is undertaken<sup>4</sup> and are lost quickly once training is ceased.<sup>5</sup>



### WHAT SHOULD RUNNERS DO?



Seek the guidance of an



Examples of strength

- "Приземление на любую часть ступни, кроме пятки, снижает риск травм"

Несмотря на снижение нагрузки на коленный сустав, приземление на носок или середину стопы не снижает вероятность травм, кроме того, подобный паттерн повышает нагрузку на икроножные мышцы и голеностопный сустав, поэтому в случае резкого перехода на этот тип приземления риск травм может только увеличиться.

## BJSM MYTH

# SWITCHING TO A NON-REARFOOT STRIKE REDUCES INJURY RISK AND IMPROVES RUNNING ECONOMY

## THE FACTS

1

Changing foot strike pattern is a common strategy employed in an attempt to prevent and manage running injuries, or improve running economy.<sup>1</sup>



2

**Transitioning to a non-rearfoot strike pattern to reduce injury risk or improve running economy is not supported by evidence.<sup>2</sup>**

3

While knee loads are *reduced*, forefoot striking *increases* loads to the calf, ankle, and foot, which may increase injury risk to these areas during transition.<sup>1,2</sup>

## WHAT SHOULD RUNNERS DO?

**Changing strike pattern is not recommended for the uninjured rearfoot strike runner.<sup>2</sup>**



To improve running performance, consider adding heavy strength training 2-3 times per week.<sup>3</sup>



To reduce the risk of a running related injury, consult with a health professional who has specific expertise in runners.

## RUNNERS CONSIDERING A TRANSITION

Revision #1

Created 4 September 2023 10:36:38 by Тимур

Updated 4 September 2023 10:40:29 by Тимур