

Как начать бегать с нуля

Начать бегать кажется безумно сложной задачей, особенно если со спортом у вас давно не ладится. Но если начинать потихоньку, то сможете сохранить прогресс, и может даже введете регулярные пробежки в свою рутину. Разберемся, как начать бегать с нуля и дойти до дистанции в 5 км.

С чего начать

Бег — это отличный способ улучшить здоровье и физическую форму. Начинать важно правильно, чтобы избежать травм и не потерять мотивацию.

Оцените свое здоровье и уровень физической подготовки. Перед тем, как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть хронические заболевания или старые травмы. Иначе резкие нагрузки могут привести к обострению заболеваний, перегрузке сердечно-сосудистой системы или повторным травмам.

Определите свой текущий уровень физической подготовки. Если вы давно не занимались, начните с интенсивной ходьбы вместо бега.

Поставьте реалистичную цель. Если вы начинающий бегун, не завышайте ожидания. Через месяц вряд ли человек без подготовки сможет пробежать марафон на 30 км. Сфокусируйтесь на прогрессе, а не на быстрых результатах. Например, цель в первые месяцы может быть просто начать бегать по 20–30 минут несколько раз в неделю.

Составьте график тренировок. Четкий план поможет соблюдать регулярность тренировок. Для новичков подойдет трехдневный график: день тренировки — два дня отдыха. Начните с комбинирования ходьбы и бега, постепенно увеличивая время бега. Примером такой программы — семинедельная программа клиники Мэйо: в первые недели вы чередуете бег и ходьбу, начиная с 1 минуты бега и увеличивая до 5-10 минут в конце программы. Так организм постепенно адаптируется к новым нагрузкам.

Правильная экипировка

Для успешных и безопасных тренировок важно подобрать правильную экипировку. В новых удобных кроссовках и бегать приятнее, и риск вывихнуть лодыжку меньше.

Беговые кроссовки. Они должны соответствовать вашему типу стопы и пронации. Пронация — это естественный поворот стопы при движении. Проконсультируйтесь с экспертом или используйте специальные тесты, чтобы определить свой тип. К таким тестам относятся, например, «мокрый тест», когда вы оставляете мокрый отпечаток ноги на бумаге, или анализ хода (гейт-анализ) с использованием беговой дорожки и видеозаписи в специализированных магазинах.



Беговая одежда. Она должна быть лёгкой, дышащей и отводить влагу от тела. Выбирайте материалы вроде нейлона, бифлекса или футера.

Полезные гаджеты и аксессуары. Они не обязательны, но с ними удобнее отслеживать прогресс. Например, фитнес-трекеры будут фиксировать параметры тела, а наушники с защитой от пота — мотивировать музыкой. Используйте поясные сумки для мелочей и бутылки с водой для гидратации.

Техника бега

Первое, на что нужно обращать внимание — правильная постановка стопы и работа рук. Когда вы бежите, старайтесь приземляться на середину стопы или слегка на переднюю часть, а не на пятку. Это помогает снизить нагрузку на колени и позвоночник. Руки должны быть согнуты в локтях под углом примерно 90 градусов и двигаться параллельно телу. Это обеспечивает более экономичный и эффективный бег.

Перед началом тренировки обязательно выполните разминку. Комплекс из пяти простых упражнений займёт всего 5-7 минут, зато подготовит мышцы и суставы к нагрузке:

1. Круговые вращения руками.
2. Наклоны головы в стороны.
3. Махи ногами вперёд и назад.
4. Лёгкие пробежки с высоким поднятием колен.
5. Выпады вперёд.

После пробежки нужно сделать заминку и растяжку. Постепенно снизьте темп бега, переходя на шаг, дайте сердцу и дыханию восстановиться. Затем растяните основные мышечные группы: икры, квадрицепсы, подколенные сухожилия и мышцы бедра. Это поможет избежать боли в мышцах и поддержать их в хорошем состоянии.



Программа тренировок для новичков: от 0 до 5 км за 8 недель

Можно взять программу на 8 недель, которая поможет пройти путь от ходьбы к бегу на 5 км.

Первые 4 недели

В первые четыре недели чередуйте лёгкий бег с ходьбой, чтобы привыкнуть к нагрузке. Например, начинайте с разминки, 1 минуты бега и 2 минут ходьбы. Повторите это 6–8 раз. Постепенно увеличивайте время бега и сокращайте время ходьбы.

Вторые 4 недели

Вторая половина программы направлена на постепенное увеличение общей дистанции и уменьшение времени на ходьбу. С каждым занятием старайтесь увеличивать время бега и сокращать ходьбу. В итоге вы сможете пробежать 5 км без остановок.

Как понять, что вы готовы к забегу на 5 км

Ваше дыхание стало ровнее, а ноги чувствуют себя значительно легче. Вы можете пробежать 4–5 км без остановок и не чувствуете себя измождённым.

Частые ошибки

Чтобы не потерять мотивацию и травмироваться, избегайте следующих ошибок.

Быстрый старт. Многие новички пытаются бежать слишком быстро с первых тренировок, и быстро устают или травмируют колени. Не пытайтесь обогнать прохожих или самого себя: бегите медленно — это не менее полезно, чем спринт.

Тренировки без отдыха. Вашим мышцам нужно время на восстановление, поэтому планируйте 1-2 дня отдыха в неделю. В дни, когда вы не тренируетесь, прогуляйтесь в парке.

Пренебрежение разминкой и заминкой. Без них выше риск мышечных травм, а эффективность тренировки ниже. Не забывайте уделять этому время: начните с лёгкой разминки, чтобы разогреть мышцы, и заканчивайте тренировку медленным бегом или ходьбой, а затем растяжкой.

Коротко о главном

Начать бегать с нуля не так сложно, как может показаться. Вот что стоит делать, что процесс приносит удовольствие:

1. Оцените свое здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок, особенно при хронических заболеваниях или старых травмах.
2. Определите уровень подготовки. Начните с интенсивной ходьбы, если давно не занимались спортом.
3. Поставьте реалистичную цель. Пробежать 30 км — тяжело даже заядлым бегунам. А вот бегать по 20-30 минут несколько раз в неделю — отличная и легко выполнимая цель.
4. Составьте график тренировок. Начните с трехдневного графика, чередуя дни тренировок с днями отдыха. Используйте семинедельную программу с чередованием бега и ходьбы.
5. Выберите правильную экипировку. Подберите подходящие беговые кроссовки, легкую и дышащую одежду, фитнес-трекеры и наушники.
6. Соблюдайте технику бега. Приземляйтесь на середину или переднюю часть стопы, держите руки согнутыми под углом 90 градусов.
7. Всегда начинайте бег с разминки. Разогрейте мышцы перед тренировкой и не забудьте о заминке после бега для растяжки основных мышц.