



Хотите — верьте, хотите — нет, но я никогда не занимался физкультурой добровольно. В школе и в институте выполнял, правда, какие-то упражнения, но, можно сказать, из-под палки. А недавно увидел себя в зеркале и огорчился: лицо — бледное, рыхлое, за зиму немалый животик наел (а мне ведь еще и сорока нет). Вот и решил заняться бегом трусцой. Но с чего начать?

Виктор П., Санкт-Петербург

Хочешь быть здоровым — бегай!

Каждую весну в стране начинает оживать двигательная активность, на улицах и в парках появляется все больше бегунов. Новичкам, начинающим занятия оздоровительным бегом совсем без подготовки, естественно, нужны минимальные нагрузки. Какие? Обратимся к рекомендациям легендарного новозеландца Артура Лидьярда — отца популярного бега трусцой.

Выйдите из дома, пробегите 5 минут в равномерном темпе и потом возвращайтесь. Если дорога обратно займет больше 5 минут, значит, на своей первой тренировке вы слишком переусердствовали, начали очень быстро, не будучи к этому готовыми. Постарайтесь поддерживать ровный темп на протяжении всей пробежки, даже если вам покажется, что она ненамного быстрее ходьбы. Когда вы будете в состоянии бежать без остановок и видимых усилий 10 минут, попробуйте двигаться в одном направлении 7—8 минут и столько же обратно. Затем по 10 минут в ту и другую сторону. Как только вы освоите новую нагрузку и будете переносить ее без особого напряжения, можете добавить к ней еще несколько минут бега. И так далее.

Любителям бега, как начинающим, так и возобновляющим занятия, следует придерживаться некоторых простых правил.

1. Перед началом занятий желательно показаться врачу, чтобы не пропустить какой-то скрытый недуг, хотя ограничений для бега гораздо меньше, чем может показаться на первый взгляд.

2. Найдите место для пробежек с наилучшей экологией поблизости от дома или работы. Если такого не окажется, придется бегать очень рано утром, когда мало машин.

3. Бегайте регулярно, но не закидывайтесь на заданных километрах и тем более скорости. Если вы



полный «чайник» или имеете большой избыточный вес, вам лучше начать с ходьбы, постепенно включая беговые отрезки и наращивая их продолжительность.

4. Бег должен стать не самоцелью, а вспомогательным средством, укрепляющим здоровье, поднимающим тонус, способствующим раскрытию ваших способностей и достижению более высоких целей. После пробежки у вас может остаться легкое утомление, проходящее через пару часов. Если к концу дня вы чувствуете вялость, убавьте нагрузку. В особо ответственные дни сократите тренировки наполовину и воспользуйтесь полученным резервом выносливости.

5. Учитесь внимательно прислушиваться к своему организму, он подскажет, как правильно контролировать нагрузки.

6. Очень важно выбрать подходящие кроссовки. Экономить можно, покупая не самые последние модели или дождавшись распродажи, но не ищите обувь для бега на рынке, где продают подделки — источник разочарований.

7. Ставьте собственные посильные задачи. Бегайте старайтесь так, чтобы число сердечных сокращений в минуту не превышало 75% от разности: 220 минус возраст. Не увеличивайте тренировочные нагрузки более чем на 10% одновременно, закрепляйте каждое достижение не менее чем недельным повторением. Полезно пользоваться мониторами сердечного ритма.

8. Не забудьте предусмотреть хотя бы один день отдыха в неделю.

9. Не стесняйтесь своего увлечения. Знайте, что все забеги, включая марафоны, проводятся для профессионалов и любителей в равной степени, гордитесь своими достижениями — повесьте свои номера и медали с забегов на рабочем месте, рассказывайте о беге сослуживцам, но знайте меру.

10. Постарайтесь увлечь бегом родственников и друзей. Это нелегко, но стоит того.

11. Не забывайте о разминке: упражнения для растяжки и разогрева, а также о расслабляющих упражнениях.

12. Бег может стать источником сопутствующих удовольствий. Сейчас беговой бум тесно связан с путешествиями по свету.

И если уж вы приняли решение заняться оздоровительным бегом, то пусть у вас не получится, как у героя стихотворения Ю. Благова:

*Промерзли насквозь в нашем парке аллеи.
Дерева по пояс в снегу.*

*Но как только станет немного теплее,
Я тут же трусцой побегу.*

*И вот засверкали весенние лужи,
Никто о зиме ни гу-гу.*

*И как только станет немного посуше,
Я тут же трусцой побегу.*

*А в знойное лето покинуть жилище
Цветочки зовут на лугу.*

*И как только кончатся пыль и жарница,
Я тут же трусцой побегу.*

*Осенняя слякоть невольно рождает
Печальные мысли в мозгу.*

*Но как только снова морозец ударит,
Я тут же трусцой побегу.*

Уже через год регулярных занятий вы почувствуете себя намного лучше. Объективным показателем этого может служить ваш пульс: в спокойном состоянии частота ударов снизится с привычных 70—80 ударов в минуту до примерно 50. Вы, конечно, пристраститесь к бегу, но, даже когда прекратите им заниматься и вернетесь к прежнему образу жизни, пройдет еще три-четыре года, прежде чем ваш пульс снова станет частым, каким был до начала тренировок. А это уже существенный запас здоровья.

Бег трусцой можно сравнить с банковским вкладом: чем больше, тем лучше. И гораздо полезнее вкладывать ежедневно понемногу, чем много в один день и ничего в течение трех или четырех последующих.

Андрей ЧИРКОВ