

БЕГИ, МАШИ, ДЫШИ

Бег – один из самых популярных видов тренировок, которым можно заниматься как профессионально, так и для себя, чтобы сбросить вес, повысить выносливость и просто провести время на свежем воздухе. С наступлением тепла в тренды вошли всевозможные забеги, марафоны и прочие акции для бегунов. Однако бег, как любая физическая активность, требует правильного подхода и тщательной подготовки.



Чем быстрее, тем лучше?

Одним из главных вопросов, которые беспокоят начинающих бегунов, является тема увеличения скорости. Скорость бега зависит от физических возможностей человека, соблюдения техники и других факторов. Во время скоростного бега организм устает гораздо быстрее, нежели при движении в темпе бега трусцой. Чтобы бегун мог справиться с этой нагрузкой, не столкнувшись с растяжением мышц и другими проблемами, сначала нужно детально разобрать технику бега в медленном темпе. Только после этого можно будет приступить к постепенному увеличению скорости.

Техника и положение рук. Техника имеет первоначальное значение для бегуна на любую дистанцию. Для стайеров или бегунов на длинные дистанции соблюдение техники необходимо, чтобы тратить меньше энергии при движении, и, соответственно, дольше не уставать. Бегуны на средние дистанции с помощью правильной техники могут улучшить свою производительность, а спринтеры или бегуны на короткие дистанции – достичь максимального результата.

При работе над скоростными показателями необходимо исключить любые ошибки в технике. Она во многом зависит от положения тела при движении. Важно удерживать корпус вертикально – для этого можно представить, что через тело проходит натянутая струна. Нужно смотреть прямо перед собой, слегка приподняв подбородок, расслабив шею и плечи.

Быстрый бег – это не только работа ног. От движений рук тоже во многом зависит успех атлета. Особенно они важны для спринтеров и бегунов на средние дистанции. Правильное положение плеч и работа рук помогают двигаться быстрее. Бегуну нужно расслабить кисти, согнуть руки в локтях, слегка приподнять плечи, двигать руками вдоль корпуса ассиметрично движению ног: когда левая нога находится впереди, левая рука должна быть сзади, когда впереди правая нога – правая рука располагается сзади.

Длина шага. При работе над скоростью движения многие бегуны стремятся развивать темп с помощью максимально длинных шагов-прыжков. Но наилучших результатов можно достичь, сделав акцент на короткой фазе полета. Для этого нужно сделать шаги частыми и пружинистыми, легкими.

Научно доказано, что частота шагов при беге влияет на риск получения травм. Чем она больше, тем ниже вероятность столкновения с растяжением мышц или другими опасностями. Частоту шагов в беге называют "каденс". Этот показатель можно легко измерить с помощью фитнес-часов или специальных спортивных приложений.

У профессионалов в беге каденс в минуту может составлять 180-190. А начинающим атлетам рекомендуют приближать свою частоту к цифре 160-170 шагов. Для уменьшения длины шага можно считать про себя шаги, хороший

эффект дает регулярное выполнение прыжков на скакалке, тренировок на беговой дорожке.

Дыхание. Размеренное и глубокое дыхание насыщает мышцы кислородом, избавляет от одышки и других недомоганий при беге. Нужно стараться дышать одновременно и носом, и ртом, если предстоит работа на высоких скоростях. Развить легкие помогут специальные упражнения – дыхательные гимнастики, надувание воздушных шаров и другие.

Готовимся дома

Добиться улучшения скоростных показателей бегун может лишь занимаясь не только бегом, а используя разноплановую нагрузку. Это означает, что в тренировочном плане кроме отработки бега на длинные или короткие, средние дистанции у атлета должны присутствовать силовые упражнения, другие виды кардио.

Упражнения с отягощениями или весом своего тела укрепят мышцы кора и ног, повысят выносливость. Для развития баланса и координации движений стоит использовать упражнения из пилатеса и йоги, с фитболом или фитнес-резинкой. Также они сделают мышцы более эластичными, а тело – гибким. Особое внимание бегунам нужно обратить внимание на упражнения, которые укрепляют мышцы и связки ног, весь опорно-двигательный аппарат.

В домашних условиях можно выполнять упражнения, развивающие скорость.

Бег с высоким подъемом колена. Встаньте прямо и расставьте ноги на ширину плеч, руки согните в локтях. Поочередно прыгайте с одной ноги на другую, поднимая колено как можно выше. Двигайте руками в такт прыжкам и следите за техникой дыхания.

Бег на месте с захлестом голени. Примите такую же начальную позицию, как в предыдущем упражнении. Совершайте прыжки с одной ноги на другую, стараясь коснуться пятками ягодиц. Максимально сгибайте ноги в коленях и не забывайте про синхронные движения руками.

"Скалолаз". Встаньте в позицию планки на вытянутых руках. Подтяните колено левой ноги к груди, верните в начальную точку и сразу же принятие к грудной клетке колено правой ноги. Выполняйте упражнение в быстром темпе, не допуская прогиба в пояснице.

Спринтер или марафонец?

Любой тренер или опытный атлет сможет дать рекомендации по наращиванию темпов только в том случае, если знает, на какой дистанции спортсмен хочет улучшить скоростные показатели. Тренировки для подготовки к скоростному бегу на средние, длинные и короткие дистанции будут во многом отличаться.

Спринт. Спринт представляет собой бег на короткие дистанции – от 60 до 400 метров. Чтобы преодолеть это небольшое расстояние максимально быстро, бегуну не нужно постепенно наращивать темп. Скорость должна быть высокой уже на стартовой отметке. Сама техника

бега тоже будет отличаться – высокий подъем колена, увеличенная длина шага и максимально активная работа рук, плеч.

Чтобы научиться быстро бегать спринты, нужно иметь хорошо развитую мускулатуру ног, общую силовую и прыжковую подготовку. В отличие от работы на длинные и средние дистанции, на коротких отрезках не так важна выносливость. Атлету стоит совершенствовать физическую форму и скоростную выносливость.

Для развития мышц ног можно использовать упражнения из бодибилдинга и кроссфита – выпады с гантелями, приседания со штангой, запрыгивания на тумбу, жим платформы и другие. Для повышения взрывной силы нужно практиковать прыжки в высоту, длину, а еще – челночный, интервальный бег.

Средние дистанции. Под средними дистанциями понимают расстояние не более 3000 метров. В работе на такие отрезки очень важна техника дыхания и бега, скоростная выносливость. Нужно уметь поддерживать высокий темп при движении на достаточно большие расстояния, бежать на рывках, то ускоряясь, то замедляясь, а с примерно одинаковой скоростью.

Для развития скоростной выносливости атлеты используют различные виды беговых тренировок. Это интервальный бег, забеги в гору, классический бег в легком темпе и длинные кроссы.

Как минимум одна-две тренировки в неделю должны быть интервальными. Они развивают и скорость, и выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают работоспособность. Такие занятия предполагают чередование отрезков бега в быстром и медленном темпе на протяжении всей дистанции. Одна тренировка должна включать восемь-десять интервалов, а продолжительность работы с высокой скоростью не должна превышать восемь минут.

Длинные дистанции. При беге на дистанции длиной более 3000 метров необходимо концентрироваться на развитии выносливости, аэробной силе и эффективности использования кислорода. В этом стайерам и марафонцам помогают длительные кроссы – бег продолжительностью более часа два-три раза в неделю. Суммарный объем для любителей в неделю должен составлять минимум 40 километров. У стайеров-профессионалов эта цифра превышает 100 и даже 150 километров.

В развитии скорости и выносливости бегунам на длинные дистанции также помогут забегания в гору сериями. Для этого используют пологий подъем длиной не более 500 метров и забегают на него 8-10 раз. Темп при этом должен быть примерно одинаковым, но не максимальным.

Не будет лишней для стайера и работа над мышцами стоп, икр, бедер. Нужно использовать упражнения для общего укрепления тела и силовые тренировки для развития мышц ног.

Лайфхаки от профи

Эксперты рекомендуют задумываться об увеличении скорости бега и темпа спустя три-четыре

месяца после начала регулярных тренировок. Атлету стоит уделять первое время отработке техники и практике медленного бега. Работа на низкой скорости укрепит сердечно-сосудистую и дыхательную систему, подготовит организм к нагрузкам. Попытки сразу начать бегать быстро могут привести к травмам, перетренированности и повышению угрозы для здоровья сердца, сосудов.

Для повышения скорости бега необходимо тренироваться регулярно, как минимум 3 раза в неделю. Каждое занятие должно включать три этапа:

Разминка. Включает разогрев мышц, предотвращает появление травм. Может состоять из легкого бега трусцой или суставной гимнастики.

Основная работа. Зависит от выбранной стратегии тренировок, включает как сами беговые упражнения, так и силовые, общеукрепляющие.

Заминка. Переход на легкий бег и ходьбу, упражнения на растяжку для предотвращения скопления молочной кислоты в мышцах.

Для улучшения скоростных показателей необходимо постепенно наращивать скорость. Опытные тренеры советуют включать в занятия короткие отрезки-ускорения. На первых порах их продолжительность должна составлять около 15 секунд. Работать с максимальным ускорением можно как в начале тренировки, так и в середине пробежки. Начинать бегунам можно добавлять в тренировку 2-3 таких отрезка, плавно увеличивая их продолжительность и количество. По мере достижения прогресса можно уделять скорости работе целое занятие.

Пульс при нагрузке: зачем его отслеживать?

Чтобы тренировки приносили пользу для здоровья, необходимо знать свою максимальную частоту сердечных сокращений. Если долго и часто заниматься спортом при предельно допустимом пульсе, сердечно-сосудистая система будет под угрозой. Если же заниматься в рабочих зонах, то физическая нагрузка не приведет к проблемам.

Эксперты называют пульс идеальным помощником для спортсменов. ЧСС является показателем тренированности атлета, а также качества и скорости восстановления его организма после занятий фитнесом. Пульс может рассказать о том, насколько быстро расходуется энергия, не слишком ли тяжелой является тренировка, не грозит ли телу обезвоженность.

Тяжесть занятий спортом напрямую зависит от показателей пульса. Если собственные ощущения могут обмануть атлета, то параметры ЧСС никогда не дадут ошибиться. Определять их можно разными способами. Подсчитать самостоятельно с помощью секундомера или "поручить" эту работу различным гаджетам.

Пульс при нагрузке измеряют в точках, где стенки артерий ближе всего расположены к коже. Это височная, сонная, лучевая и другие артерии. Во время тренировки или состоянии покоя удобнее делать замер на сонной артерии. Для этого кончики указательного и среднего пальца прижимают перпендикулярно к линии соединения шеи и головы, в районе между ухом и подбородком. В этом месте должно ощущаться биение артерии.

После нахождения зоны нужно взять секундомер, посчитать число ударов сердца за 10 секунд и умножить эту цифру на шесть. Делать замеры нужно как в состоянии покоя, например, сразу после сна, так и перейдя в положение сидя, во время тренировки.

У спортсменов популярно измерение ЧСС специальными гаджетами – запястными и грудными пульсомерами. К запястным устройствам относят фитнес-браслеты или смарт-часы, которые благодаря встроенным датчикам мониторят пульс. Они определяют и другие показатели – например, считают шаги. К грудным устройствам относят ленты с электродами, которые крепятся на грудь. Они более точные.

Максимальную частоту сердечных сокращений можно рассчитать по нескольким формулам. Этот параметр зависит от возраста спортсмена и уровня его физической подготовленности, наследственности. Самая простая формула расчета – Хаскеля-Фокса, "220 минус возраст". Так, в 40 лет максимальный порог составит 180, а в 25 – 195 ударов в минуту. Границы допустимых значений варьируются от 160 до 200 ударов.

Подготовил Карл ФИШЕР.