

БЕГ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

всем имеющемуся желанию заниматься спортом именно сознание чаще всего препятствует нам в осуществлении этого намерения, потому что в нем сидит очень мощная программа лени. И она действительно мощная, поскольку закладывается с самых ранних лет и на протяжении всей жизни воспитывается и развивается.

На самом деле, если вы все еще не верите, что начать бегать можно в любых условиях в любое время, то ваше убеждение — прямой результат работы этой программы. А бег — простейший способ сломать эту программу и выйти из-под ее влияния. Если вы научитесь преодолевать лень, каждый день выходя на короткую пробежку, вы сможете осуществить и все то, что лень мешала вам сделать в жизни. Согласитесь, это веский повод начать бегать!

Глава 3

Бег и здоровое питание

Будучи врачом и имея возможность наблюдать на практике взаимосвязь между питанием и образом жизни человека, я четко понимаю, что любые успехи в беге, как и в любых других занятиях физической активностью, напрямую зависят от стиля питания.

Если говорить о моем собственном опыте, то, конечно, я должен признать, что мне беговые тренировки и целый ряд успехов в этом направлении дались относительно легко. Причина заключается не только в том, что я всегда вел активный образ жизни и на момент начала занятий бегом мое тело уже было довольно тренированным. Существенную роль сыграло и то, что я придерживаюсь своей системы здорового питания с ярко выраженной тенденцией к фрукторианству, то есть питанию свежими овощами и фруктами.

Если бы мое питание было более традиционным, то есть с большой долей продуктов животного происхождения, термически обработанной растительной пищи и продуктов с искусственными добавками, то скорее всего,

Любые успехи в беге,
как и в любых других
занятиях физической
активностью, напрямую
зависят от стиля
питания.

мой путь к достигнутым результатам сильно затянулся. Все перечисленные виды продуктов способствуют закислению крови, в то время как свежие фрукты и овощи дают ощелачивающий эффект. И для человека, который начинает заниматься бегом, это имеет большое значение. Давайте разберемся почему.

Все прекрасно знают, что на следующий день после первой пробежки в жизни у человека, чья физическая форма не так прекрасна, как он хотел бы, все тело будет болеть. Будут болеть икры, бедра, ягодицы, даже пресс и руки, потому что бег — это вполне серьезная силовая нагрузка на мышцы, в результате которой происходит выделение молочной кислоты, вызывающей болевые ощущения в мышцах. Но уже после нескольких пробежек этот эффект постепенно сходит на нет, поскольку молочная кислота перерабатывается и нейтрализуется. В крови, имеющей щелочной состав, этот процесс происходит значительно быстрее. И если молочная кислота не успевает накапливаться в мышцах, то человек может дольше справляться с физической нагрузкой, его выносливость автоматически повышается. Выносливость во многом зависит и от того, в каком состоянии находятся сосуды, сердце, легкие. Этим органам тоже легче работать, если состав крови более щелочной.

Но что происходит с человеком, у которого кровь закислена? Молочная кислота не успевает нейтрализоваться, она накапливается, и в результате мышца начинает болеть. Это состояние воспринимается как усталость, однако не является таковым.

Настоящая усталость возникает тогда, когда достигается предел выносливости мышцы. То есть она сокращалась-сокращалась, а потом больше не может сократиться — достигнут предел. Это наглядно видно у тяжелоатлетов: определенное количество раз штангу поднял, а потом просто больше не может. Мышца не болит, но сокращаться больше не может. Это и есть истинная мышечная усталость. Если же у человека силы, в принципе, есть и мышцы могут продолжать сокращаться, но при этом ощущается боль, в таком случае речь идет не об усталости, а о зашлакованности мышцы молочной кислотой и ее производными.

Возвращаясь к теме питания, хочу отметить, что многие мои пациенты, изменившие свой рацион в пользу свежих овощей и фруктов, со временем отмечали, что у них выросла выносливость, даже без специальных упражнений и тренировок. Выносливость начинает расти просто потому, что организм лучше перерабатывает и выводит продукты метаболизма. Вот почему человеку на обычном питании порой тяжело пробежать и километр, если он бегом не занимается, в то время как фрукторианец с таким же нулевым опытом в пробежках может легко преодолеть несколько километров. И даже если в процессе бега у него будут побаливать мышцы и появится одышка, то все это не заставит его остановиться. Так что разница в пределах выносливости у одного и другого будет очевидна.

Таким образом, здоровое питание, при котором основу рациона составляют свежие фрукты и овощи, очень здорово облегчает занятия бегом и многими другими аэробными нагрузками, связанными с развитием выносливости.

Хотя, конечно, чтобы эту разницу почувствовать, нужно в известной степени адаптироваться к новому стилю питания. Поэтому я рекомендовал бы сначала пересмотреть свои привычки в еде, скорректировать их по мере возможности и только после этого, достигнув определенной стабильности, начинать планировать свою программу тренировок.

Разумеется, до этого момента вы можете давать себе минимальную нагрузку в виде коротких пробежек или даже домашнего бега на месте, чтобы выработать элементарную регулярность и сломать программу лени в своем сознании. Но ставить перед собой конкретные цели, выстраивать определенную программу тренировок и реализовывать ее лучше всего тогда, когда ваш организм уже более или менее готов к этому. Такой подход с высокой степенью вероятности позволит вам действительно достичь хороших результатов.

На мой взгляд, большинство людей, которые начинают заниматься бегом, но потом бросают, отчасти делают так потому, что им просто тяжело даются эти тренировки на традиционном питании. Многие из моих пациентов, которым трудно отказаться от животной пищи, по-настоящему страдают от пробежек. Для них бег — это каждый раз испытание.

Однако я вижу в этом и позитивный момент: сталкиваясь с какой-то трудностью, с некоей ограниченностью в своих возможностях, люди стараются это преодолеть. И в данном случае бег и здоровое питание помогают друг другу закрепиться в качестве хороших привычек, потому что одно помогает другому.

Здоровое питание,
при котором основу
рациона составляют
свежие фрукты
и овощи, заметно
облегчает занятия бегом
и многими другими
аэробными нагрузками,
связанными с развитием
выносливости.

Интересно, что многие люди, которые занимаются тем или иным видом спорта — плаванием, катанием на роликах, на велосипеде, — признаются, что заниматься бегом не могут, потому что этот вид физической нагрузки очень сильно стимулирует процессы очищения, в том числе на уровне сознания. А это не самый приятный процесс, который буквально ассоциируется с пыткой. Я и сам в студенческие годы, пробежав трехкилометровый кросс, считал себя настоящим героем, хотя занимался футболом, где тоже приходится много бегать. Тогда я был вполне тренированным, но даже три километра были для меня убийственными. Сейчас же, когда я уже много лет придерживаюсь здорового питания, в начале беговых тренировок для меня стало открытием, что я могу пробежать и десять километров, и двенадцать, и двадцать один. Для меня нет сомнений в том, что такие результаты возможны в моем случае исключительно благодаря принципиально другому стилю питания. Если бы я питался как раньше, то так же мучился и страдал бы, как мучаются и страдают большинство людей.

В завершение этой главы мне хотелось бы привести еще один интересный факт, который наглядно демонстрирует связь здорового питания и предела выносливости в беговых тренировках. По статистике, в разных странах мира доля вегетарианцев составляет 10–12% от всего населения. Но среди всех людей, когда-либо пробежавших марафонскую дистанцию, доля вегетарианцев составляет порядка 90%. Как так выходит? На самом деле, когда люди по-настоящему увлекаются бегом, они в какой-то момент начинают отсле-

БЕГ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

живать в своем образе жизни те вещи, которые мешают им добиваться более высоких результатов, и постепенно отказываются от них.

На мой взгляд, это вполне убедительное доказательство того, что тяжелая животная пища мешает бегать, а значит, тормозит и все те процессы, которые бег активизирует.

Глава 4

Техника бега

В начале книги, говоря о преимуществах бега перед многими другими видами физической нагрузки, я обратил ваше внимание на то, что это самый естественный вид активности для человека. Наше тело от природы устроено так, чтобы мы могли бегать и с помощью этой способности решать свои эволюционные задачи.

Вместе с тем сегодня нередко можно услышать или прочитать о том, что бег может быть опасен для здоровья, что у него имеется масса противопоказаний и что нужно соблюдать множество условий для того, чтобы избавить себя от негативных последствий беговых тренировок. Где же правда? На самом деле основная масса страхов, связанных с противопоказаниями к бегу, проистекает из неверного представления о том, какой должна быть правильная техника бега.

Дело в том, что существует две основные техники бега: силовая и естественная. И как бы парадоксально это ни звучало, подавляющее большинство людей, которые

однажды вдруг решают заняться бегом, приступают именно к силовой технике, а не к естественной.

**При силовой технике бега
приземление ноги совершается
на пятку. Затем вес переносится
на переднюю часть стопы,
и носком выполняется новое
отталкивание от земли.**

Это становится источником целого ряда проблем, вокруг которых завязываются споры, строятся многочисленные догадки и изобретаются способы заработать на бегунах. Почему так происходит?

Найти однозначный ответ на этот вопрос довольно сложно. Не исключено, что мы привыкаем бегать именно так, потому что так нас учат в школе. На самом деле это очень серьезное упущение, потому что научить ребенка в школе неправильно обращаться со своим телом — значит, в конечном итоге, подорвать его здоровье. И при таком подходе нет ничего удивительного, что предмет физкультура чаще всего оказывается у школьников на одном из последних мест в списке любимых.

Но не только в школьных ошибках заключается вся проблема. Если школьные годы закончились для вас так

давно, что вы о них уже не помните, а бегать с тех пор вам особо и не приходилось, то, посмотрев на бегунов в парке или в телевизионной рекламе, вы, скорее всего, побежите, используя силовую технику.

Смысл силовой техники бега заключается в том, что она позволяет развивать наибольшую скорость. Иными словами, если вам нужно максимально быстро добежать из точки А в точку Б, например, догнать уезжающий автобус, то вы приложите максимум физических усилий именно в пользу скорости. Для этого вам придется как можно сильнее отталкиваться и совершать как можно более широкие шаги.

Но если вы бегаєте не на время, если у вас нет цели кого-то догнать или успеть куда-то, а есть цель бегать как можно дольше и пробежать наибольшую дистанцию в определенном темпе, то в этом случае больше подойдет не силовая, а естественная техника бега.

**При естественной технике бега
отталкивание и приземление
осуществляется передней
частью стопы. При этом пятка
не касается земли вообще.**

Я почти уверен, что для большинства людей существование техники естественного бега будет новостью, и они

Среди людей, когда-
либо пробежавших
марафонскую
дистанцию, доля
вегетарианцев
составляет порядка 90%.

даже не сразу научатся бегать естественным образом. И за это мы должны сказать спасибо современным производителям кроссовок, которые делают все для того, чтобы приучить людей бегать по силовому принципу. В частности, активно популяризируется миф о том, что заниматься бегом можно исключительно в кроссовках с толстой подошвой, обеспечивающей мягкую амортизацию в районе пятки, поскольку это условие необходимо соблюдать для защиты коленного сустава от постепенного разрушения. И если вы отправитесь на пробежку в обычных тапочках, то рано или поздно получите серьезные проблемы с коленями.

Подобная история является правдой лишь отчасти, поскольку она касается исключительно тех людей, которые бегают на скорость, отталкиваясь носком и приземляясь на пятку, то есть используют силовую технику бега. Если же вы придерживаетесь естественной техники бега, то ничего подобного вам не грозит.

Чтобы вы могли более ясно представлять себе разницу между силовой и естественной техникой, предлагаю вам провести небольшой опыт. Для начала наденьте кроссовки, выйдите на улицу и попробуйте пробежаться в течение 5–10 минут, наблюдая за тем, как работают ваши ноги. И вы увидите, что, скорее всего, вы отталкиваетесь носком, приземляетесь на пятку, прокатываетесь с пятки на носок и снова отталкиваетесь носком, совершая следующий прыжок. Это и есть классическая силовая техника.

Затем придите домой и снимите кроссовки. Оставшись босиком, встаньте на плитку или другую твердую поверхность и в течение нескольких минут попробуйте побегать