

НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!



ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО БЕГУ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!

Перед тобой руководство «На старт, внимание, марш!» — твой путеводитель в мире бегового спорта NRC.

Всех нас в NRC объединяет любовь к беговому спорту, и это неспроста:

Каждый человек — природный бегун. Да, даже ты.

Но начиналось все не так просто. Мы тоже когда-то были новичками. У каждого из нас тоже была самая первая пробежка. Бывало такое, что приходилось заставлять себя бежать

через силу. Каждого из нас посещали мысли от «Да зачем мне вообще это все нужно?» до «НИКОГДА не думал, что я смогу это сделать!»

А потом... Потом пришло понимание, что бег — это не просто пробежки. Получать удовольствие от бега могут все.

Именно поэтому мы создали Беговой клуб Nike+, чтобы помочь тебе в начале пути. Бегай вместе с нами.

ПИСЬМО ОТ ТРЕНЕРА



Главная цель проекта «На старт, внимание, марш!» — познакомить тебя с миром бега и помочь тебе начать бегать еще лучше.

Ты ведь уже знаешь о том, что в тебе заложен талант настоящего бегуна? Никогда не сомневайся в этом. Единственный вопрос: будешь ли ты бегать или нет? С нашей помощью ты легко сможешь это сделать.

Мы подготовим тебя к началу твоего бегового пути. На страницах руководства «На старт, внимание, марш!» ты найдешь основные принципы бега, вдохновение и мотивацию для 10 пробежек, а также информацию о том, почему столько людей по всему миру предпочитают бег любому другому виду спорта. К тому времени как ты прочитаешь последнюю страницу, ты сможешь начать свою первую пробежку — первую из многих. Знай, что мы всегда поддержим тебя. Беговой клуб Nike+ создан специально для того, чтобы помочь тебе на выбранном пути.

Иногда будет трудно. Будут дни, когда тебе даже не захочется надевать кроссовки. Не бойся этих периодов — они сделают тебя сильнее. И обязательно на смену им придут другие — когда ты будешь не просто бежать, а лететь над землей.

Мы познакомим тебя с различными стилями бега. Ты узнаешь о таких вещах, как восстановительная пробежка, фартлек, интервальный бег и бег на предельной скорости. (И ты сможешь все это делать!)

Слишком сурово звучит, да? На самом деле все просто. Это всего лишь бег. И мы действительно рождены, чтобы бегать (веришь ты в это или нет)!

Итак, попутного ветра на этом пути! И помни: мы всегда готовы поддержать, направить и вдохновить. Мы верим в тебя.

Удачи!

Тренер Крис Беннет



СОДЕРЖАНИЕ



ВОЗМОЖНОСТИ

СТР. 11

ПОЧЕМУ ПРОБЕЖКА — ЭТО ЗДОРОВО?

Несколько причин, почему бег — самое лучшее хобби.

СТР. 15

РАЗОБЛАЧЕНИЕ МИФОВ

Наверняка, тебе не раз приходилось слышать много разных мнений о беге, и не все были положительными. Давай разберемся, что к чему.

СТР. 20

ВСЕ САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ

Все, что нужно, чтобы выглядеть и чувствовать себя как настоящий бегун.

СТР. 25

ПОЧЕМУ...

Давай вместе исследовать загадочный мир бегового спорта.

СТР. 29

ПОИСК ПОЗИЦИИ

То, в какой позе ты бежишь, отражается на результате.

СТР. 33

НЕ ПРОСТО ЛЮБИТЕЛЬ

Чтобы бегать лучше, тебе нужно разнообразить свои спортивные привычки.

СТР. 38

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О БЕГЕ

Давай изучим «Часто задаваемые вопросы» о беге.

СТР. 43

НАЙДИ СВОЮ СКОРОСТЬ

Советы, которые помогут тебе бежать еще быстрее.

СТР. 47

JUST DO IT

Ты можешь просто сделать это! Избавимся от распространенных страхов, которые ощущают многие новички в беге.

СТР. 54

СЛОВАРЬ БЕГУНА

Разговаривай как бегун. Выучи первые 10 беговых терминов.

СОДЕРЖАНИЕ



10

ПРОБЕЖЕК

СТР. 08
01 ОТПРАВЛЯЙСЯ
БИТЬ РЕКОРДЫ

СТР. 12
02 БЕГАЙ В СВОЕМ
РИТМЕ

СТР. 17
03 КОМФОРТНАЯ
СКОРОСТЬ

СТР. 22
04 НОВЫЕ
МАРШРУТЫ

СТР. 26
05 НА УРОВЕНЬ
ВЫШЕ

СТР. 30
06 ВОССТАНОВЛЕНИЕ

СТР. 35
07 БЕГИ ИЗО ВСЕХ
СИЛ

СТР. 40
08 ПОКОРИТЕЛЬ
ДИСТАНЦИЙ

СТР. 44
09 ШТУРМ НОВОЙ
ДИСТАНЦИИ

СТР. 48
10 РОЖДЕНИЕ
БЕГУНА

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ



У тебя уже есть главное, что нужно для бега, — твое тело.
Осталось захватить на пробежку только парочку вещей.

ПРИЛОЖЕНИЕ NIKE+ RUNNING

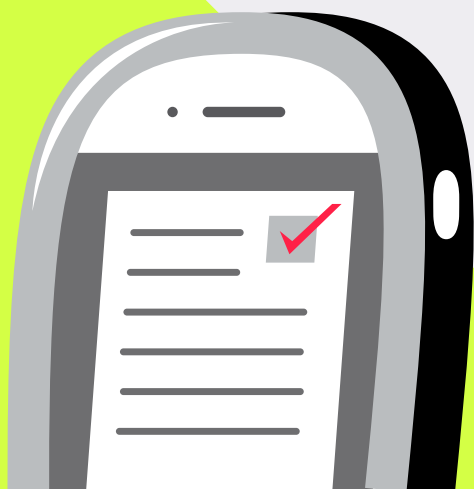
Отслеживание успехов — это очень важно для спортсмена. В этом тебе поможет приложение Nike+ Running. Оно поможет тебе отслеживать расстояние и скорость каждой пробежки и зарабатывать награды по мере прохождения контрольных точек. Ты также можешь отмечать свое настроение во время пробежки, погоду и используемую обувь. Перед каждой пробежкой не забывай включить приложение.


[Загрузить.](#)

SPOTIFY

Музыка может стать главным источником мотивации во время пробежки. Поэтому мы создали плейлисты NRC для самых разных типов пробежек. Слушай плейлист «Ready, Set, Go, Run», составленный специально для NRC, прямо из приложения Nike+ Running или на Spotify.

[Слушать.](#)



A stylized illustration of running shoes and legs in various colors (yellow, blue, grey) with black outlines, arranged around the central text. The shoes are connected to thick black lines representing legs in motion. The background is a vibrant lime green with scattered yellow and purple teardrop shapes.

**БЕГАЙ
ВМЕСТЕ
С НАМИ.**





ПРОБЕЖКА 1

Главное правило: чтобы заниматься бегом — бегай! Конечно, это и так понятно. Но самое сложное — это начать. Поэтому давай не будем откладывать дело и приступим. Покажи миру свою целеустремленность! Соберись, завяжи шнурки и сделай первый шаг за порог дома. Мир ждет тебя. А когда ты вернешься с тренировки, мы расскажем тебе все, что нужно знать о пробежках.



ПРОБЕЖКА 1

ОТПРАВЛЯЙСЯ БИТЬ РЕКОРДЫ



ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ

Мы будем рассказывать тебе обо всем понемногу. Наша основная задача сейчас — помочь тебе привыкнуть к тренировкам как мысленно, так и физически.



ТРЕНИРОВКА

Перед началом тренировки выбери в приложении Nike+ Running параметр «Basic Run» (базовый бег). Беги в течение трех минут (даже утренняя чашка кофе готовится дольше), а потом поверни назад и беги обратно. Вот и все. Правда.

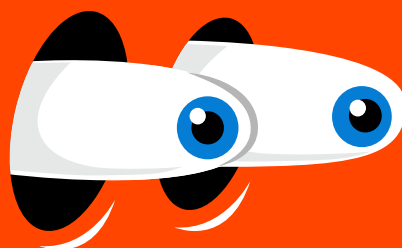


СОВЕТ

Не думай о том, как быстро, долго или далеко ты сегодня будешь бежать. На данном этапе основная задача — выйти из дома и начать тренировку. Если ты не можешь бежать 3 минуты без остановки — ничего страшного. Даже если ты добежишь до порога соседнего дома и обратно, задача уже выполнена. У тебя получилось. Ты молодец. И чтобы отметить эту маленькую победу (и большое свершение), давай поговорим на одну очень интересную тему! На тему бега, само собой.



**ДА, ЭТО
ПОЛЕЗНО. НО
ЭТО ЕЩЕ И
ПРИЯТНО.**



ПОЧЕМУ ПРОБЕЖКА — ЭТО ЗДОРОВО?

Конечно, преимущества для здоровья очевидны, но есть еще несколько причин, по которым бег — это самый замечательный способ провести свободное время. Здесь перечислены некоторые из них.

НИКАКИХ ЕЖЕМЕСЯЧНЫХ ТРАТ

Никаких затрат на спортивный клуб! И записываться в модные фитнес-центры тебе тоже не нужно. Просто завяжи шнурки и выйди за дверь. Больше ничего не требуется. И перед тобой на пробежке не будут таскать гири какие-нибудь тяжелоатлеты в лосинах.

ТЫ МОЖЕШЬ ЗАНИМАТЬСЯ ГДЕ УГОДНО

Просто надень кроссовки и беги. Весь мир принадлежит тебе. Ты можешь бегать на спортивной площадке школы, в парке, на тренажере — где угодно и когда угодно, даже в отпуске.

ТРЕНИРОВКА — ЦЕННЫЕ МИНУТЫ НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Нервная работа? Раздражительность? Подготовка к экзаменам? Бег поможет тебе оставить на время все заботы, расслабиться, вдохнуть свежий воздух и обрести спокойствие. Во время пробежки можно слушать новый альбом любимого исполнителя, интересный подкаст или просто наслаждаться покоем и тишиной. Надень кроссовки и убег от ежедневных забот.

ТЫ ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НАСТОЯЩИМ СУПЕРГЕРОЕМ

Собираясь на тренировку, особенно в ранние или поздние часы, ты уже ощущаешь себя победителем, способным завоевать весь мир. Ты — герой, восставший против Безволия и Лени, и твои действия не останутся без внимания со стороны окружающих. Твоя сила растет с каждым шагом.

ТЫ МОЖЕШЬ ОТСЛЕЖИВАТЬ СВОИ УСПЕХИ

Успех вызывает желание добиться большего. Именно поэтому так много спортсменов ведут свои «журналы успеваемости». При помощи приложения Nike+ Running ты можешь отслеживать свой прогресс и сравнивать

результаты после разных тренировок. Используй это приложение, чтобы записывать свою скорость, расстояние и настроение прямо во время пробежки. Ты даже можешь делиться своими селфи с тренировки.

ТЫ МОЖЕШЬ ЗАВОДИТЬ НОВЫХ ДРУЗЕЙ (И ПРОВОДИТЬ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ С ПИТОМЦЕМ)

Во время пробежки ты легко можешь познакомиться с другими бегунами, чтобы делиться друг с другом достижениями, или пригласить друзей присоединиться к тебе и бежать к цели вместе. Друзья найдутся и при помощи приложения Nike+ Running. Кроме того, на пробежку можно взять своего питомца — ему тоже полезно развлекаться и порезвиться на свежем воздухе.

ТЫ ПОЛУЧИШЬ НОВЫЙ ПОВОД ДЛЯ ГОРДОСТИ

Нет ничего приятнее, чем рассказывать друзьям о том, как ты поставил перед собой цель и выполнил ее. Сообщай о своих успехах с помощью приложения Nike+ Running. Даже если ты бегаешь в одиночестве, твои друзья могут поддерживать тебя через твой аккаунт Facebook и просматривать твои фото с пробежки в Twitter и Instagram.

А ЕЩЕ ТЫ ПОЙМЕШЬ, ЧТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО ВЕСЕЛО

Даже если ты будешь выбирать на пробежки всего два-три раза в неделю, твое самочувствие значительно улучшится. Что может быть лучше веселой пробежки? Пробежка под танцевальную музыку. Пусть твоя тренировка станет настоящим развлечением! В этом тебе поможет тщательно подобранный плейлист для бега «Ready, Set, Go, Run» на Spotify. Пусть твое сердце бьется в такт музыке. Приготовься! Двигайся в такт.



ПРОБЕЖКА 2

Дорога может стать твоей своеобразной личной танцплощадкой. А теперь двигайся, почувствуй музыку, поэкспериментируй с разной скоростью бега и ритмом в своем плейлисте. Пусть музыка поможет тебе найти свой стиль.

БЕГАЙ В СВОЕМ РИТМЕ



ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ

Чередование скорости бега, то есть так называемый «фартлек» (по-шведски — «игра скорости»), поможет твоему телу адаптироваться к разному темпу, бегать быстро, медленно, на предельной скорости и расслабленно. Эти умения тебе очень пригодятся во время следующих пробежек. А музыка подарит тебе вдохновение для тренировок.



ПОДГОТОВКА

Составь плейлист из 4 любимых треков.

Первый: медленный

Второй: быстрый

Третий: медленный

Четвертый: быстрый и энергичный

Ты также можешь найти подходящие треки и мотивирующие идеи в разделе плейлистов NRC Spotify [здесь](#).



ТРЕНИРОВКА

Включи музыку и начинай пробежку. Темп песен будет направлять тебя: беги расслабленно под спокойную музыку и ускоряйся, когда играет энергичный трек. Чувствуй ритм и беги в соответствии с ним. Можно подпевать (и танцевать).



СОВЕТ

Приложение Nike+ Running поможет тебе понять, удалось ли пробежать в полную силу во время быстрых треков. Чтобы просмотреть изменения скорости бега в течение тренировки, открой окно «Run Details» («Сведения о пробежке») и поверни телефон так, чтобы экран располагался горизонтально.



**СОТРИ ГРАНЬ
МЕЖДУ
ФАНТАСТИКОЙ И
РЕАЛЬНОСТЬЮ.**



РАЗОБЛАЧЕНИЕ МИФОВ

Ты наверняка не раз слышал(а) разные мнения о спортивном беге, и не все они были положительными. Сейчас мы расскажем тебе о фактах и выдумках.

НАСТОЯЩИЕ СПОРТСМЕНЫ БЕГАЮТ ТОЛЬКО В КОРОТКИХ ШОРТАХ

Короткая одежда отвлекает меньше, но тебе совершенно не обязательно покупать для пробежек короткие тренировочные шорты и майки. В каталоге одежды для бега или на веб-сайте Nike.com ты можешь найти самые разнообразные стильные спортивные вещи на любой вкус.

НУЖНО ПОСТОЯННО ДВИГАТЬСЯ — ДАЖЕ СТОЯ НА СВЕТОФОРЕ

Это выглядит довольно странно, правда. Бежать непрерывно совсем не требуется — ты всегда можешь остановиться и перевести дух. И при этом показатели твоей активности совсем не пострадают: приложение Nike+ Running будет автоматически переключаться на паузу и включаться при возобновлении движения.

ВО ВРЕМЯ ПРОБЕЖКИ НА ПУТИ БЫВАЕТ СЛОЖНО НАЙТИ ТУАЛЕТНЫЕ КОМНАТЫ

Честно говоря, нужно быть готовым ко всему. Постарайся предусмотреть такие случаи. Если ты собираешься на длительную пробежку, попробуй проложить маршрут так, чтобы на твоём пути были доступны туалетные комнаты. В крайнем случае — не исключай возможности использования мест, созданных природой. Сурово? А что делать, в каждом виде спорта есть свои препятствия.

САМОЕ ГЛАВНОЕ — СКОЛЬКО МИЛЬ УДАЛОСЬ ПРОБЕЖАТЬ

Всеобщее увлечение длительными медленными тренировками уже прошло. Не стоит просто коллекционировать мили. Не стоит перенапрягаться только для того, чтобы добавить еще одну милю к своей статистике. Качество пробежки зависит не от расстояния, а от затраченных усилий и твоего самочувствия.





ПЕРЕД ПРОБЕЖКОЙ НУЖНО ЕСТЬ ПОБОЛЬШЕ УГЛЕВОДОВ

При занятиях беговым спортом очень важно потреблять достаточно калорий и высыпаться, но наедаться макаронами не стоит, если только тебе не предстоит длительный марафон. Переизбыток углеводов может привести к снижению твоей скорости на коротких пробежках.

БЕГАТЬ МОЖНО ТОЛЬКО В ОДИНОЧЕСТВЕ

Без сомнений, во время пробежки можно отдохнуть от суматохи общественной жизни и расслабиться. Но бег отлично подходит и для общительных людей. Чтобы убедиться в этом, вступи в какое-нибудь сообщество любителей спортивного бега — и ты увидишь, насколько активны и доброжелательны могут быть любители бегового спорта.

У БЕГУНОВ ЕСТЬ СВОИ ОСОБЫЕ «БЕГОВЫЕ» СЛОВЕЧКИ (И ПРИВЫЧКИ)

В беговом спорте, как и в любом другом, есть собственные специальные термины. Разобраться в них тебе поможет специальное руководство [Словарь бегуна](#). Любители бега могут использовать в разговоре такие слова, которые постороннему наблюдателю

могут быть просто непонятны («Мне фартлек нравится куда больше, чем интервальные!»). Но бегуны общаются на своем жаргоне вовсе не для того, чтобы вызвать непонимание. Мы просто любим бегать. Такая лексика — часть нашего мира. Теперь ты тоже один из нас! Поделись с нами своим опытом. И в следующий раз не стесняйся здороваться с «коллегой» на пробежке.

БЕГАТЬ СКУЧНО

Это даже не миф. Это оправдание. Посмотри наш список [причин, по которым беговой спорт настолько популярен](#).

ВО ВРЕМЯ ПРОБЕЖКИ НУЖНО РАБОТАТЬ, А НЕ ВЕСЕЛИТЬСЯ

Этот миф, наверное, самый бесосновательный из всех. Многие думают, что серьезно увлечься бегом могут только те люди, которые любят постоянно превозмогать себя и преодолевать трудности. Но бегать — это же так весело! Если ты с самого начала организуешь свои занятия с умом, найдешь единомышленников, прочувствуешь ритм и увидишь первые результаты, ты не сможешь больше жить без тренировок.



ПРОБЕЖКА 3

На последней пробежке мы попробовали разные скорости. Главная задача сегодняшней тренировки — найти темп, который ты сможешь легко поддерживать на протяжении всей пробежки. Иногда правильный подход к тренировке гораздо важнее, чем высокая скорость бега.

КОМФОРТНАЯ СКОРОСТЬ



ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ

Между днями активных тренировок (пробежек на высокой скорости или на большие дистанции) необходимо выделять день для отдыха. Отдых не обязательно означает отсутствие тренировок — ты можешь устроить короткую легкую пробежку, не требующую серьезных нагрузок. Эта тренировка создана специально для таких «промежуточных» дней, когда телу требуется не нагрузка, а восстановление.



ТРЕНИРОВКА

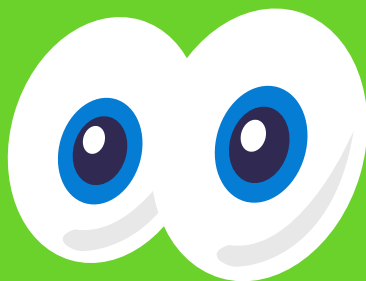
Беги в течение 8 минут, затем поверни обратно и вернись к точке старта. Скорость бега на обратном пути не должна отличаться от скорости первых 8 минут. Твоя цель — бежать без лишнего напряжения и поддерживать одинаковую скорость в течение всей пробежки.



СОВЕТ

Твоя последняя пробежка была действительно скоростной! Поэтому сейчас тебе необходим восстановительный бег, чтобы вернуть силы после активного бега на скорость. Твоя сегодняшняя пробежка должна быть легкой и расслабленной — сосредоточься на поддержании темпа, чтобы дать ногам отдохнуть перед следующей активной тренировкой.





ВРЕМЯ

ПОЧУВСТВОВАТЬ

КАЖДУЮ ЧАСТЬ

СВОЕГО ТЕЛА 



ВСЕ САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ

Теперь, когда ты начал(а) постепенно осваиваться в мире бегового спорта, настала пора поговорить о необходимых для занятий вещах.

Если ты будешь разбираться в новых технологиях и разработках, то ты с легкостью сможешь подобрать себе нужные аксессуары для тренировок, чтобы выглядеть и чувствовать себя замечательно.

ДАВАЙ ПРИСТУПИМ!

Ты уже догадываешься, с чего мы начнем. Мы ведь Nike. Конечно, сначала мы поговорим об обуви. Мы не можем поступить иначе. Безусловно, хорошие кроссовки бегуну абсолютно необходимы.

Пожалуйста, оставь в шкафу свои старые верные тренировочные кроссовки.

И ни в коем случае не выбирай беговую обувь только по цвету и стилю (даже если вот та яркая пара отлично подойдет к твоей новой спортивной форме).

Подбери кроссовки, которые подходят тебе по всем параметрам. Зайди в один из магазинов Nike, чтобы бесплатно протестировать беговые кроссовки. Во время тестирования тебе потребуется побегать на беговой дорожке, чтобы эксперты Nike помогли тебе подобрать обувь с учетом особенностей твоей стопы. Эта процедура занимает всего несколько минут и поможет тебе найти идеальную пару кроссовок.

Если у тебя нет возможности зайти в магазин, [нажми эту ссылку](#), чтобы пообщаться с экспертом по беговой обуви Nike в онлайн-режиме и задать ему все интересующие тебя вопросы. Ты также можешь воспользоваться услугой [поиска обуви](#) Nike, чтобы найти себе пару кроссовок, указав нужные параметры. Мы всегда поможем тебе найти подходящую для пробежек обувь вне зависимости от того, какой стиль бега ты предпочитаешь.





ОДЕЖДА

Давай начнем с основ. Мы, конечно, уделяем большое внимание инновационным разработкам, но все-таки конечная цель — использовать все эти технологии, чтобы помочь тебе достичь максимального результата от тренировки. Технологии помогают тебе бегать быстрее, чувствовать себя комфортнее и выглядеть более стильно (что, несомненно, делает пробежку приятнее). При подборе вещей для тренировки старайся следовать нескольким простым правилам.

ВЫБИРАЙ ПОДХОДЯЩУЮ ТКАНЬ

Все просто — не надевай на пробежку футболку из хлопка. Хлопковые волокна набухают от влаги, долго сохнут, плохо пропускают воздух, поэтому в такой одежде сложно заниматься. Для пробежек стоит использовать одежду из специально разработанной ткани, такой как Dri-FIT. Она легкая, с приятной текстурой и не разбухает от влаги. Мы рекомендуем приобрести одну или две футболки Dri-FIT.

ПРАВИЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ БРЮКИ

Большинство бегунов предпочитает тренироваться в шортах и/или тайтсах. Доступно большое количество тайтсов в совершенно разных стилях и цветах, а также разнообразные шорты любой длины и типа. Тайтсы не только поддерживают тепло, но и обеспечивают свободу движений без натирания, а шорты отлично подходят для жарких дней. Вне зависимости от того, что ты выберешь, убедись в том, что твоя спортивная форма удобна и не сковывает движений.

ВЫБИРАЕМ НОСКИ

Что может быть неприятнее для бегуна, чем мозоли? Специальные носки для бега помогут тебе избежать этой проблемы. Они лучше поглощают влагу по сравнению с обычными носками, обеспечивают необходимую амортизацию и обтягивают стопу, что предотвращает отечность. Ты можешь выбрать себе носки на любой вкус — низкие, средние или длиной до голени. Здесь все зависит от твоих личных предпочтений.

ПОДДЕРЖКА И СВОБОДА ДВИЖЕНИЙ

Для женщин правильно выбранное спортивное бра не менее важно, чем обувь. 80% женщин используют спортивное бра неподходящего размера и типа — не повторяй их ошибки. Правильно выбранное бра поможет избежать болей в спине и обеспечит надежную поддержку груди во время тренировки. Используй онлайн-службу [Nike Pro Bra 360 Fit](#) чтобы подобрать идеально подходящее спортивное бра.



ПРОБЕЖКА 4

Мы уже поэкспериментировали со скоростью и расстоянием. Теперь настало время серьезных дистанций (что бы это ни значило для тебя). Миля или пять — задача одна. Скоро ты поймешь (если это уже не стало очевидным!), что занятия бегом приучают тебя к дисциплине и стремлению бежать быстрее, активнее, дольше... Но самый важный элемент занятий — получать удовольствие от процесса.



НОВЫЕ МАРШРУТЫ

ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ

Эта тренировка предназначена для того, чтобы научить тебя легче относиться к пробежкам на длинные дистанции. Старайся сохранять оптимистичный настрой, подходить к делу творчески — и ты сможешь все.



ТРЕНИРОВКА

Бег — это тоже искусство. Почувствуй дух творчества! Пусть сегодняшняя твоя пробежка будет более длинной (по времени или по расстоянию), чем все предыдущие. Не думай о расстоянии — создай интересный маршрут с помощью приложения Nike+ Running и преврати свою первую длительную пробежку в произведение искусства, о котором приятно будет рассказать друзьям.



СОВЕТ

Не усложняй маршрут. Подумай, как ты можешь использовать в свою пользу городские перекрестки, тропы и открытые пространства. И при расчете расстояния учитывай, что тебе понадобится пробежать всю дистанцию до самого финиша, при этом не допуская чрезмерной усталости (или остановившись на полпути).



НАЙДИ БАЛАНС
👁️ ОМЕЖДУ
👅
УДИВИТЕЛЬНЫМ
И ПРЕКРАСНЫМ
😁

ПОЧЕМУ...



...ЛЮДИ БЕГАЮТ В ГРУППАХ?

Может быть, раньше этим спортсменам удавалось ускользнуть от твоего внимания, но теперь и ты начинаешь замечать компании заядлых утренних бегунов. Эти группы могут отличаться количеством и возрастом участников, опытом и скоростью бега, но всех их объединяет одно: общество. Именно поэтому мир бегового спорта так удивителен. (Присоединяйся к нашей пробежке в ближайшем клубе NRC).

...НЕКОТОРЫЕ СПОРТСМЕНЫ ВО ВРЕМЯ БЕГА НАДЕВАЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СУМКИ?

Некоторые бегуны используют спортивные пояса с карманами для воды, перекусом и энергетических гелей. Чаще всего такие аксессуары спортсмены надевают на очень длинные дистанции. Тебе не нужны все эти предметы (по крайней мере, сейчас). Но доступ к воде крайне важен для спортсмена любого уровня. На короткие пробежки брать с собой воду необязательно, но если ты собираешься устроить более длительную тренировку, вода тебе может потребоваться, особенно в жаркую

погоду. По возможности планируй маршрут так, чтобы иметь возможность воспользоваться фонтанчиком для питья или приобрести воду, а также бери с собой небольшую сумму наличных.

...ПОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬ В ОБЛАСТИ ГОЛЕНЕЙ?

Спортсмены называют это ощущение «расколота голень». Такие боли возникают при слишком резком увеличении скорости и нагрузки. Один из способов их избежать — увеличивать нагрузку постепенно и осторожно. Золотое правило: на длительных пробежках старайся не увеличивать дистанцию более чем на 10% по сравнению с ранее пройденными.

...НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ БЕГАЮТ БОСИКОМ?

Всеобщее увлечение бегом босиком уже прошло, но иногда все еще можно встретить людей, предпочитающих бегать без обуви. В беге босиком по шелковистой траве и земле, конечно, есть своя прелесть, но не стоит изменять себе или покупать специальные кроссовки, чтоб совершать пробежки «по правилам». Самый подходящий способ бега для тебя — **твой собственный**.



ПРОБЕЖКА 5

Программа «10 тренировок» пройдена наполовину. Так держать! Хорошая новость: дальше все будет только проще. Ну, почти все. Допустим, как тебе нравится идея немного пробежаться вверх по холму? Чувствуешь полную готовность? Это может быть не совсем просто. Но это важный этап на пути спортсмена. Новый этап, новая высота (во всех смыслах этого слова) — это новый повод гордиться собой и своими достижениями.



НА УРОВЕНЬ ВЫШЕ



ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ

Если маршрут твоей пробежки включает какой-нибудь наклонный участок, например пригорок, тренировка становится гораздо результативнее. Такой «тренажер» не только укрепляет сердечно-сосудистую систему, но также развивает ягодичные мышцы и повышает эффективность пробежки.



ТРЕНИРОВКА


Взбеги вверх по холму/лестнице/наклонной поверхности на предельной скорости, а затем спокойно пробегись обратно, чтобы восстановить силы. Повтори 4 раза. Найди участок, преодоление которого займет как минимум 30 секунд. Ободряющие возгласы команды поддержки (или дружеский хлопок по плечу) после каждого успешного покорения высоты не обязательны, но поощряются.



СОВЕТ

При беге вверх по наклонной поверхности не наклоняйся вперед слишком сильно. Достаточно слегка наклонить корпус, чтобы подбородок находился впереди груди. Не делай большие шаги, чтобы не перенапрягать квадрицепсы, поддерживай энергичный темп и двигай руками для компенсации момента импульса. При беге вниз по наклонной поверхности постарайся контролировать дыхание и успокоить пульс.



НАЙДИ 
ПОЗИЦИЮ,
КТОРАЯ
ТЕБЕ
ПОДХОДИТ.



ПОИСК ПОЗИЦИИ

Ты уже освоил несколько стилей бега. Настало время поговорить о том, как положение тела при беге влияет на результат.

ПОМНИ О ПРАВИЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ, НО НЕ ПЕРЕНАПРЯГАЙСЯ

У бегунов напряжение сосредотачивается в основном в верхней части тела. Держи голову прямо, смотри вперед (но не упускай из виду объекты на земле, которые могут помешать тебе во время тренировки, например корни деревьев), позволь рукам двигаться свободно, не поднимай плечи и не сжимай кулаки.

ЧЕМ СВОБОДНЕЕ ПОЗА, ТЕМ БЫСТРЕЕ БЕГ

Расслабление мышц лица, шеи и плеч поможет тебе сохранить ценную энергию для спокойного и уверенного финиша. Чем свободнее поза, тем быстрее бег.

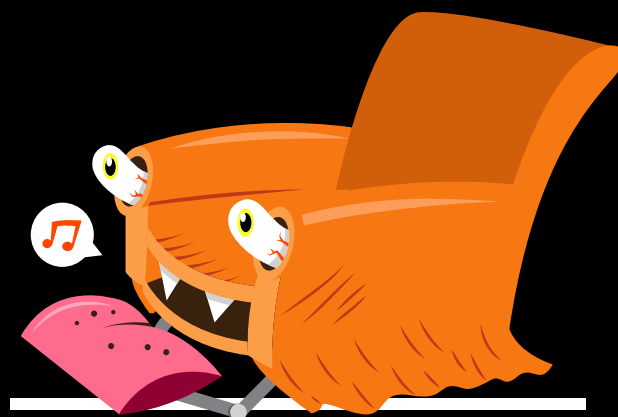
НО НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙ С РАССЛАБЛЕНИЕМ...

Старайся, чтобы твои шаги были размеренными и точными. Найди равновесие.

ЕЩЕ ОДИН ВАЖНЫЙ МОМЕНТ: ЧТОБЫ БЕЖАТЬ БЫСТРЕЕ, ИЗМЕНЯТЬ ПОЗУ НЕ НУЖНО

Твое тело уникально. У тебя свой собственный стиль бега. Пойми и прими его. Несмотря на наличие общих рекомендаций для всех спортсменов, твоя собственная поза при беге станет более уверенной по мере накопления опыта.





ПРОБЕЖКА 6

Твоя последняя пробежка была тяжелой. После интенсивного бега по холмам нет ничего приятнее пробежки по простой ровной дороге, правда? Сегодня ты можешь расслабиться — тебя ждет еще один день восстановительного бега. Ты можешь немного поэкспериментировать с темпом пробежки, но главная цель сегодня — восстановление сил организма.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ



ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ

Наиболее часто ты будешь выполнять именно восстановительные пробежки. Каждая из этих простых, спокойных тренировок не только помогает восстановиться после интенсивных занятий, но и закаляет тебя для последующих пробежек. Расстояние сегодняшней пробежки будет измеряться не в милях, а в километрах.



ТРЕНИРОВКА





Выбери в приложении Nike+ Running параметр «КМ» и начни пробежку протяженностью 3 километра. Первый километр нужно пробежать спокойно и расслабленно и постепенно увеличивать нагрузку с каждым километром.



СОВЕТ

Восстановительные пробежки будут еще эффективнее, если ты по мере приближения к финишу будешь бежать интенсивнее, чем на старте. Чтобы узнать свою скорость на каждом из километров пробежки, поверни телефон с приложением Nike+ Running горизонтально.



 **ТРЕНИРУЙСЯ,** 
ЧТОБЫ БЕЖАТЬ
БЫСТРЕЕ,
ОСТАВАТЬСЯ В
ФОРМЕ, СТАТЬ
 **СИЛЬНЕЕ.** 

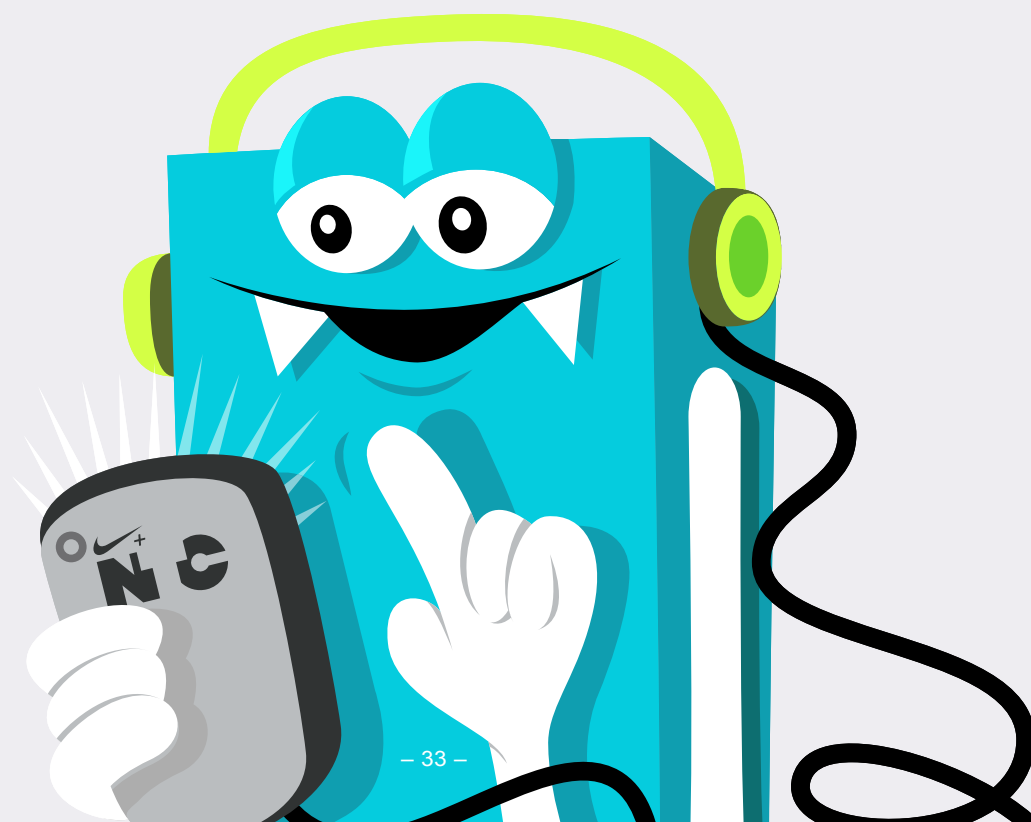
НЕ ПРОСТО ЛЮБИТЕЛЬ

На твоём счету уже 6 пробежек! Знаешь, что это значит? Ты теперь уже не просто любитель бега. Ты спортсмен. Смешанная тренировка — отличный вариант для дня отдыха.

ЧТОБЫ БЕГАТЬ ЛУЧШЕ, ТЕБЕ НУЖНО РАЗНООБРАЗИТЬ СВОИ СПОРТИВНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Настоящему бегуну нужно сильное тело и крепкие ноги. Поэтому тебе будет очень полезна смешанная тренировка.

Мы занимаемся по программе тренировок NTC, чтобы подготовиться к пробежкам. Мы рекомендуем тебе в день отдыха позаниматься с приложением Nike+ Training или устроить другую тренировку, чтобы бегать еще лучше.





ЗДЕСЬ ПЕРЕЧИСЛЕНЫ НЕКОТОРЫЕ ИЗ ПОЛЕЗНЫХ ТРЕНИРОВОК

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ:

ЗАРЯД СИЛЫ

Высокоинтенсивная интервальная тренировка с нагрузкой для каждой части тела.

ЭНЕРГИЧНАЯ КАРДИОТРЕНИРОВКА

Тренировка для увеличения скорости реакции и создания упругих мышц с интенсивными движениями и упражнениями на баланс.

РАСТЯЖКА:

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К БЕГУ

Развивай гибкость, дыши и ощути заряд энергии с помощью 6-минутного комплекса упражнений йоги, нацеленного на улучшение показателей бега. Эти упражнения можно выполнять до или после тренировки.

ТРЕНИРОВКА «ОСНОВЫ ЙОГИ»

Научись слушать свое тело, осваивай новые позы йоги и технику их исполнения во время спокойного комплекса для начинающих.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ КОРПУСА:

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ МЫШЦ КОРПУСА

Эта тренировка помогает укрепить мышцы корпуса и группы мышц, поддерживающих тазобедренные суставы, что отлично сказывается на качестве бега.

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ПРЕССА И РУК

Это силовая тренировка для развития группы мышц верхней и нижней частей тела, а также равномерной нагрузки на корпус.

Скачай приложение Nike+ Training Club на nike.com/ntc



ПРОБЕЖКА 7

Сегодня тебя ждут настоящие открытия. Чтобы найти внутреннюю силу и свободу для невероятных достижений, нужно почувствовать в себе природную мощь и убрать все ограничения. Ничто не сможет тебя остановить. Сегодня мы включим в тренировку все твои способности и откроем мощь и скорость, скрытые в тебе. Никаких сомнений — это будет здорово!



БЕГИ ИЗО ВСЕХ СИЛ



ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ

Как ты уже знаешь, фартлек — это тренировка с чередованием скоростей в течение одной пробежки. Как и в пробежке 2, сегодня тебе потребуется переходить с одной скорости на другую, постепенно приучая тело к разнообразию темпов.



ТРЕНИРОВКА

Начни с энергичного и интенсивного бега в течение 1 минуты. Затем сделай перерыв на 1 минуту, чтобы восстановиться (ты можешь пробежаться в спокойном темпе или же остановиться и восстановить дыхание, — дальше тебе понадобится продолжить тренировку во всю силу). Повтори такое чередование 5 раз.



СОВЕТ

Не бойся бежать быстрее. Ты можешь бежать изо всех сил. Конечно, ты можешь почувствовать себя немного странно после такого интенсивного бега, но скорость заложена в нас самой природой, и бег на скорости только укрепит твоё тело. Просто расслабься, почувствуй своё тело — и беги, беги так быстро, как только можешь.



ПЕРЕЙДИ
ОТ ПОИСКА
ОТВЕТОВ К
РЕАЛЬНЫМ
ПРОБЕЖКАМ



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О БЕГЕ

На твоем счету уже семь пробежек. Можно переходить на серьезный уровень. Сейчас мы ответим на несколько наиболее часто задаваемых вопросов, которые могли возникнуть и у тебя.

НУЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ РАСТЯЖКУ ПЕРЕД ПРОБЕЖКОЙ?

Растяжку лучше делать после пробежки. Классические стандартные статичные упражнения не особенно полезны для неразогретых мышц. Ты можешь разогреть мышцы при помощи серии активных движений, таких как упражнения с подъемом коленей и специальные разогревающие прыжки с отведением и без отведения ноги.

НЕ ПОВРЕДЯТ ЛИ ПРОБЕЖКИ МОИМ КОЛЕНЯМ?

Занятия бегом, напротив, помогают укрепить мышцы вокруг коленных суставов и повысить прочность костей. Несмотря на то что любые занятия спортом несут определенный риск, разумный план тренировок с учетом дней на восстановление не должны никак отразиться на состоянии коленей. Перед началом тренировок посоветуйся с твоим лечащим врачом.

НУЖНО ЛИ ЕСТЬ ПЕРЕД ПРОБЕЖКОЙ?

Ответ на этот вопрос для каждого индивидуален, но переедать и голодать перед тренировкой ни в коем случае не нужно. Оптимальная пища перед тренировкой — это легкий перекус со сложными углеводами и белком за 1,5–2 часа до занятия.

ЕСЛИ Я ЗАНИМАЮСЬ БЕГОМ, МОГУ ЛИ Я ЕСТЬ АБСОЛЮТНО ВСЕ, ЧТО ЗАХОЧУ?

Нет, даже занятия спортом не освобождают тебя от необходимости следить за своим питанием. Еда — это топливо, которое заряжает тебя энергией для пробежки. Но помни, что все хорошо в меру. Но если ты хочешь кусочек торта — съешь его!





КУДА МОЖНО ПОЛОЖИТЬ БУТЫЛКУ С ВОДОЙ И ТЕЛЕФОН ВО ВРЕМЯ ПРОБЕЖКИ?

Помимо специальной сумки для пробежек существует множество других вариантов хранения необходимых на пробежке вещей. Например, попробуй шорты со специальными карманами, наручные держатели для телефона и легкие спортивные пояса для воды.

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ БЕГОМ НА ТРЕНАЖЕРЕ И НА УЛИЦЕ?

Если ты занимаешься на тренажере, отсутствует сцепление с землей и сопротивление ветра. Занятие на тренажере отлично подходит в дни, когда на улице плохая погода, или если ты хочешь снизить нагрузку на стопу (в большинстве беговых дорожек встроена специальная прокладка для минимизации такого воздействия). А во время пробежки на улице ты можешь исследовать новые территории и наслаждаться пейзажем.



ПРОБЕЖКА 8

И снова пришло время длительной пробежки. Да-да, тебя ждет настоящий личный марафон. Эта дистанция — твоя контрольная точка, и на этот раз ты попробуешь поставить очередной личный рекорд по расстоянию пробежки. Добейся своей цели.

ПОКОРИТЕЛЬ ДИСТАНЦИЙ



ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ

Это твоя длинная пробежка. Сегодня главная цель — пройти нужное расстояние, и темп бега должен быть тебе удобен. Твоя выносливость будет расти с каждым шагом.



ТРЕНИРОВКА

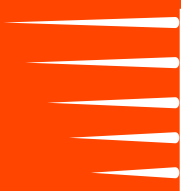
Определи с помощью приложения Nike+ Running свою самую высокую скорость и задайся целью побить этот показатель. Будешь ты бежать на пять минут или миль больше — следи за своим самочувствием. Здесь дело совсем не в скорости, а установке новых личных рекордов. Сконцентрируйся на выбранном расстоянии и делай перерывы для отдыха, когда требуется.



СОВЕТ

Тебе нужна мотивация? Представь, что то самое большое расстояние, которое ты указал в приложении, прошел не ты, а твой главный соперник и тебе нужно победить его. Да, звучит странно, но любой спортсмен любит дух соревнования, и такой интересный прием может помочь тебе узнать, на что ты действительно способен. Не сдавайся, пока не побьешь рекорд своего соперника.

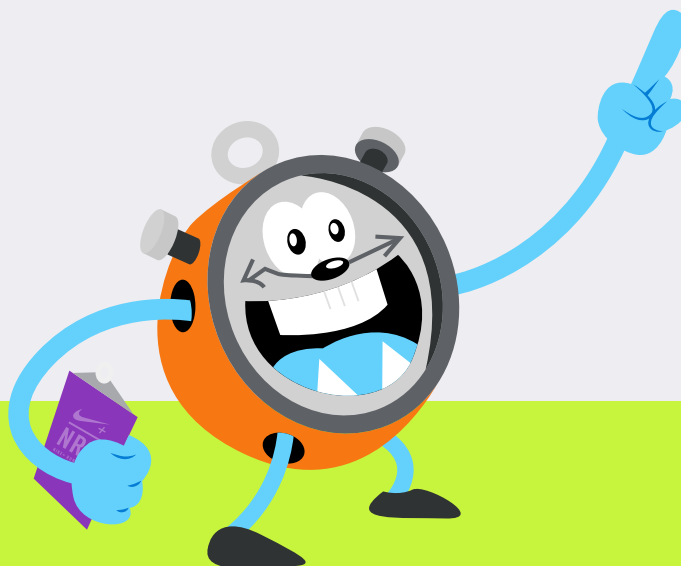


 ЕЩЕ
БЫСТРЕЕ
 НАЙДИ
СВОЮ  Ю
СКОРОСТЬ.



НАЙДИ СВОЮ СКОРОСТЬ

Мы уже пробовали бежать с максимальной скоростью. В следующей пробежке перед тобой будет стоять немного другая задача. Вот некоторые советы, которые могут помочь тебе бежать еще быстрее.



НАЙДИ СВОЙ ТЕМП

У каждого стиля бега есть свои особенности. Во время бега на максимальной скорости нужно пробовать бежать все быстрее и быстрее, пока ты не почувствуешь себя немного непривычно. Во время других пробежек у тебя должны оставаться силы на разговор (и дыхание!) в течение большей части пробежки. Правильный темп — тот, который требует усилий, но который ты можешь поддерживать.

УВЕЛИЧИВАЙ СКОРОСТЬ НА ФИНИШЕ

Повышай скорость по мере приближения к финишу — пробегай вторую часть расстояния быстрее, чем первую. Такая перестройка может получиться не с первого раза, но постепенно твоё тело привыкнет, и ты поймешь, как здорово прилетать на полной скорости к концу дистанции.

НАЙДИ СВОЙ ТЕМП

Не сравнивай себя с другими. В мире всегда найдется тот, кто бежит быстрее тебя, даже в профессиональном спорте. Цель каждой пробежки — стать лучше, чем в начале пути. Сконцентрируйся на том, чтобы стать лучшей версией себя, и ты найдешь свою оптимальную скорость.

ПОДГОТОВЬСЯ К СЛЕДУЮЩЕЙ СКОРОСТНОЙ ПРОБЕЖКЕ

Вспомни, кто твой любимый легкоатлет. Представь, что ты — это он. А теперь представь, что ты участвуешь в соревнованиях. На Олимпийских играх. А еще вспомни, что на финишной линии тебя ждет ощущение полного улета.



ПРОБЕЖКА 9

Мы знаем, что ты теперь сильнее. Откуда? Стало ясно, что мы готовы к бегу на стадионе. Да, именно так. Круг в 400 метров предназначен только для профессионалов. Ты тоже можешь заниматься там. Все, что тебе потребуется, — кроссовки, уверенность в себе и нацеленность на результат.

ШТУРМ НОВОЙ ДИСТАНЦИИ



ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ

Тренировки на стадионе — это уже серьезно. Это не самая легкая тренировка из всех, но ты справишься. Тебе нужно бежать на максимальной скорости в течение короткого времени, затем восстановить силы, а потом выйти на большую скорость, чем была до этого.



ТРЕНИРОВКА

Разогрей мышцы, пробежав 2 круга по стадиону в спокойном темпе. Сделай растяжку. Пробеги 200 метров на максимальной скорости, а потом пройди или пробеги в спокойном темпе еще 200 метров, чтобы отдохнуть. Повтори 6 раз. Еще пробеги 2 круга по стадиону в расслабленном темпе.



СОВЕТ

Если у тебя нет возможности заниматься на стадионе, найди подходящее место, где можно сделать разминку (пробежку в течение 5 минут в спокойном темпе), растяжку, пробежку в течение 1 минуты на максимальной скорости, затем 1 минуты в спокойном темпе для восстановления. Повтори чередование по минуте 6 раз, а затем заверши тренировку 5-минутной пробежкой в спокойном темпе.



ПРЕВЗОЙДИ

СЕБЯ.



ОБГОНИ

СВОИ

СТРАХИ.



JUST DO IT

Ты почти у цели! Осталась всего 1 пробежка из 10. Но у тебя наверняка еще есть сомнения. Перед тем как ты выйдешь на финишную прямую, мы хотим помочь тебе разобраться с известными страхами, которые держат в напряжении многих начинающих спортсменов.

СПОСОБНОСТИ К БЕГУ НЕ ЗАВИСЯТ ОТ ТИПА СТРОЕНИЯ ТЕЛА

Все просто: если у тебя есть тело, ты уже прирожденный бегун.

НИКТО НЕ БУДЕТ ОСУЖДАТЬ ТЕБЯ ЗА ТО, ЧТО ТЫ НОВИЧОК В ЭТОМ ВИДЕ СПОРТА

Если только ты не демонстрируешь всем плакат с надписью «Новичок», никто даже не узнает о том, когда и как ты начал(а) тренировки. Ты можешь чувствовать себя неуверенно, но никто тебя не осудит, когда увидит тебя на тренировке. Ты, скорее, можешь стать вдохновением для них.

ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕБЕ НЕ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Важно заниматься регулярно, но не переусердствуй. Дни отдыха так же важны, как и интенсивные тренировки, поэтому не забывай устраивать себе пару дней перерыва.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ БЕГАТЬ В КОМПАНИИ, ТЕБЕ НЕ ТРЕБУЕТСЯ ПОВЫШАТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ

Не бойся присоединиться к группе бегунов. Чем раньше ты найдешь единомышленников, тем лучше. Спортсмены, занимающиеся в группах, обычно занимаются интенсивнее и поддерживают друг друга вне зависимости от уровня подготовки и темпа. Не забывай о том, что ты можешь присоединиться к нам на занятиях NRC. Найди беговой клуб рядом с домом.





ПРОБЕЖКА 10

Ты уже почти на финишной прямой. Как мы и говорили, 10 пробежек — это совсем не сложно. Все, что нужно, — мотивация, поддержка и... упорная работа. Повторяй за нами: «Я спортсмен». Сегодня твоя задача — порадоваться своим достижениям и устроить себе пробежку в свободном стиле. Просто надень кроссовки и наслаждайся движением.



РОЖДЕНИЕ БЕГУНА



ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ

Сегодня все зависит от твоего желания. Ты можешь бежать как угодно, куда угодно и с кем угодно. Какой бы ни была эта твоя тренировка, будь уверена в том, что ты по ее завершении ты станешь сильнее, здоровее и выносливее.



ТРЕНИРОВКА

Сегодня ты можешь бежать как ты хочешь. Выбери интересный маршрут, который всегда хотела опробовать, посоревнуйся с другом, который постоянно обгоняет тебя (или раньше обгонял!), или же просто надень наушники, включи любимую музыку и доверься ритму. Ты можешь выбрать все, что угодно. Ведь ты — спортсмен.



СОВЕТ

Бегуны должны бегать. Тот путь, который ты прошел вместе с нами, — только начало. Впереди тебя ждет много дорог. Новые цели будут двигать тебя вперед, а друзья будут поддерживать. И новые цели, и новых друзей ты можешь найти на веб-странице nike.com/nrc.



**ТЫ ВСЕГДА
БЫЛ(А)
БЕГУНОМ.
СЕЙЧАС ТЫ
ДОКАЗАЛ(А)
ЭТО.**



ПОЗДРАВЛЯЕМ ТЕБЯ! У ТЕБЯ ПОЛУЧИЛОСЬ!



ТЫ ВЫПОЛНИЛ(А) ВСЕ ПРОБЕЖКИ РУКОВОДСТВА «НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ!». ПОДЕЛИСЬ СВОИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ С ДРУЗЬЯМИ И ПОДПИСЧИКАМИ ПРИ ПОМОЩИ ХЕШТЕГА #НАСТАРТВНИМАНИЕМАРШ

Может быть, тебе не верилось в начале пути, но ты — прирожденный бегун. Теперь ты доказал(а) это и себе.

По мере прохождения этого руководства ты постоянно работал(а) над собой:

- Ты узнал(а), что такое интервальная тренировка.
- Ты узнал(а), зачем нужны восстановительные дни.
- Ты узнал(а), чем полезны смешанные тренировки.
- Тебе покорялись дистанции.
- Ты разумно подходил(а) к занятиям.
- Ты показал(а) настоящую СКОРОСТЬ.

- Ты доказал(а), что готова идти дальше.
- Ты доказал(а), что способен(на) выполнять тренировки на уровне профессионалов.
- Ты доказал(а), что ты — настоящий спортсмен.

Мир бегового спорта открыт для тебя.

Что же делать теперь? Продолжай движение. Беги. Ты начинаешь новый этап своей жизни. Есть одна фраза, которая очень точно выражает наши мысли и подходит для всех любителей бега:



ФИНИША НЕ СУЩЕСТВУЕТ...

Бег — это приключение. Занятия бегом могут открыть перед тобой новые горизонты.

Ты хочешь бегать быстрее? Дальше? Хочешь поучаствовать в состязаниях? Или вступить в беговой клуб? Мы поможем тебе. Ты найдешь все, что нужно для новой цели.

Присоединяйся к нам на веб-странице nike.com/nrc

БЕГАЙ ВМЕСТЕ С НАМИ.





**БУДЬ
БЕГУНОМ.**

**БУДЬ
СОБОЙ.**



СЛОВАРЬ БЕГУНА

10 полезных беговых терминов

1 – БЕГ НА СКОРОСТЬ

Бег на скорость — бег в быстром темпе, разбитый на несколько коротких интервалов. Дистанция и темп бега, а также время на восстановление могут быть одинаковыми или отличаться. Интервальный бег отлично развивает скорость спортсмена. В идеале эта тренировка предназначена для стадиона, но фактически ее можно выполнять почти в любом месте. Используй для отметки отрезков кварталы, светофоры или даже деревья.

2 – БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Бег на выносливость — это бег на длинную дистанцию в комфортном темпе. Это важная часть тренировок, помогающая телу и мыслям приспособиться к более длинным дистанциям. Нужно выполнять эту пробежку как прогрессивный бег (см. пункт «Прогрессивный бег»).

3 – ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

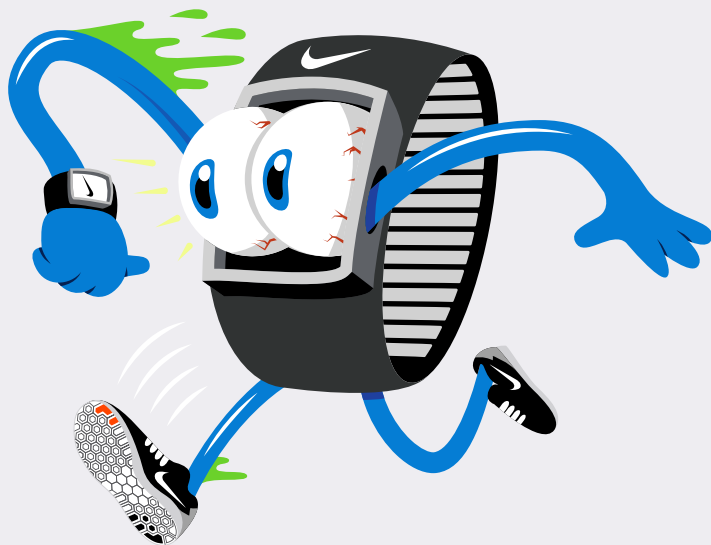
Восстановительные пробежки выполняются в дни перерыва между интенсивными тренировками. Такие пробежки не должны быть сложными, но их нужно выполнять как прогрессивный бег (см. пункт «Прогрессивный бег»). Восстановление так же важно, как и интенсивные тренировки.

4 – ПРОГРЕССИВНЫЙ БЕГ

На прогрессивной пробежке темп должен увеличиваться по мере приближения к финишу. Прогрессивный бег улучшает выносливость и помогает телу привыкнуть к нагрузке во время бега. Постарайся выполнять каждую пробежку как прогрессивную, если она не интенсивная и не силовая.

5 – ФАРТЛЕК

«Фартлек» в переводе со шведского означает «игра скорости». Фартлеки развивают скорость и силу благодаря изменению дистанций и темпа без прерывания бега. Пример тренировки фартлека: одна минута расслабленного бега и затем одна минута бега на пределе возможностей повторяются в течение нескольких минут, миль или меняются каждый городской квартал.



6 – БОДРЫЙ ТЕМП

Этот темп поможет твоему телу приспособиться к нагрузкам во время бега на максимально возможной и постоянной скорости на определенную дистанцию.

7 – КОРОТКИЕ ЗАБЕГИ

Это очень короткие пробежки на высокой скорости, которые позволяют тебе тренировать свою скорость без переутомления. Скорость не максимальная, но достаточно высокая и при этом комфортная. Между каждым забегом обязательно нужно успевать восстановиться. Начни с выполнения 2–3 коротких забегов после пробежки, а потом постепенно увеличивай число забегов.

8 – ИЗБЫТОЧНАЯ ПРОНАЦИЯ

При избыточной пронации во время бега вес тела распределяется неравномерно, и основная нагрузка идет на большой и второй пальцы стопы, что приводит к ее выворачиванию.

9 – ЛИЧНЫЙ РЕКОРД ИЛИ ЛУЧШЕЕ ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ

Это самое короткое время пробежки спортсмена на любом заданном расстоянии.

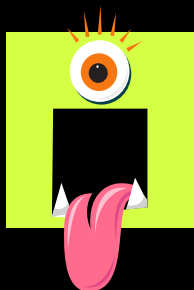
10 – ТЕМП

С точки зрения бегуна, темп — это количество времени, затраченное на одну милю. Таким образом, 10-минутный темп означает, что спортсмен пробегает одну милю за 10 минут.



КАК САМОЧУВСТВИЕ?

Вспомни свои ощущения от 10 выполненных пробежек.



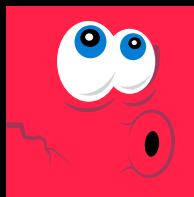
ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛИКОЛЕПНО!

Вот видишь! Мы всегда утверждали, что ты прирожденный спортсмен.



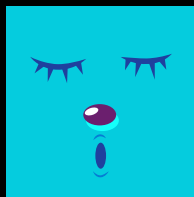
ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОТЛИЧНО

Так держать!



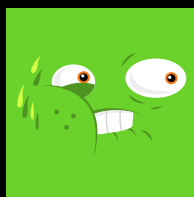
НЕВАЖНО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ

Запиши, что прошло хорошо и какие возникли проблемы.



ЧУВСТВУЮ УСТАЛОСТЬ

Ты вышел(ла) на тренировку — ты уже победитель. Запиши, какие возникли проблемы.



У МЕНЯ ТРАВМА

Осторожнее! Обратись к врачу и вернись к тренировкам, когда восстановишь здоровье.

НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ! 10 ПРОБЕЖЕК

Эти 10 пробежек помогут тебе усвоить основные принципы бега, найти вдохновение и узнать, почему бег — любимое занятие участников NRC. В плане тренировок предусмотрена определенная последовательность пробежек, но, в отличие от других строгих планов, здесь можно выбирать, в какие дни бегать. Максимальную пользу от плана «На старт, внимание, марш!» можно получить, делая день отдыха между пробежками. Распечатай эту страницу и помести ее на видное место, чтобы отслеживать свой прогресс.

01 **ОТПРАВЛЯЙСЯ БИТЬ РЕКОРДЫ**
▶ 6-МИНУТНЫЙ БЕГ С ВОЗВРАЩЕНИЕМ ПО ТОМУ ЖЕ МАРШРУТУ

02 **БЕГАЙ С МУЗЫКОЙ**
▶ ФАРТЛЕК

03 **КОМФОРТНАЯ СКОРОСТЬ**
▶ СПОКОЙНЫЙ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

04 **НОВЫЕ МАРШРУТЫ**
▶ ДЛИННАЯ ПРОБЕЖКА

05 **НА УРОВЕНЬ ВЫШЕ**
▶ БЕГ В ГОРУ

06 **ЗАСЛУЖЕННАЯ ПЕРЕДЫШКА**
▶ 3 КМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

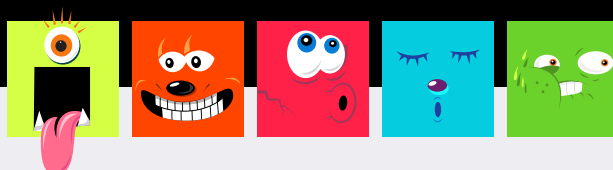
07 **БЕГИ ИЗО ВСЕХ СИЛ**
▶ БЕГ НА СКОРОСТЬ

08 **ПОКОРИТЕЛЬ ДИСТАНЦИЙ**
▶ ТВОЯ САМАЯ ДЛИННАЯ ПРОБЕЖКА

09 **ШТУРМ НОВОЙ ДИСТАНЦИИ**
▶ ТВОЯ САМАЯ ДЛИННАЯ ПРОБЕЖКА

10 **РОЖДЕНИЕ БЕГУНА**
▶ СВОБОДНЫЙ БЕГ

КАК САМОЧУВСТВИЕ?



Постарайся записывать свои ощущения и мысли после каждой тренировки при помощи приложения Nike+ Running. По мере прохождения пути ты сможешь вспоминать о том, что тебя радовало и беспокоило, следить за своими успехами и более глубоко осознать себя в беговом спорте.



NRC

NIKE+ RUN CLUB