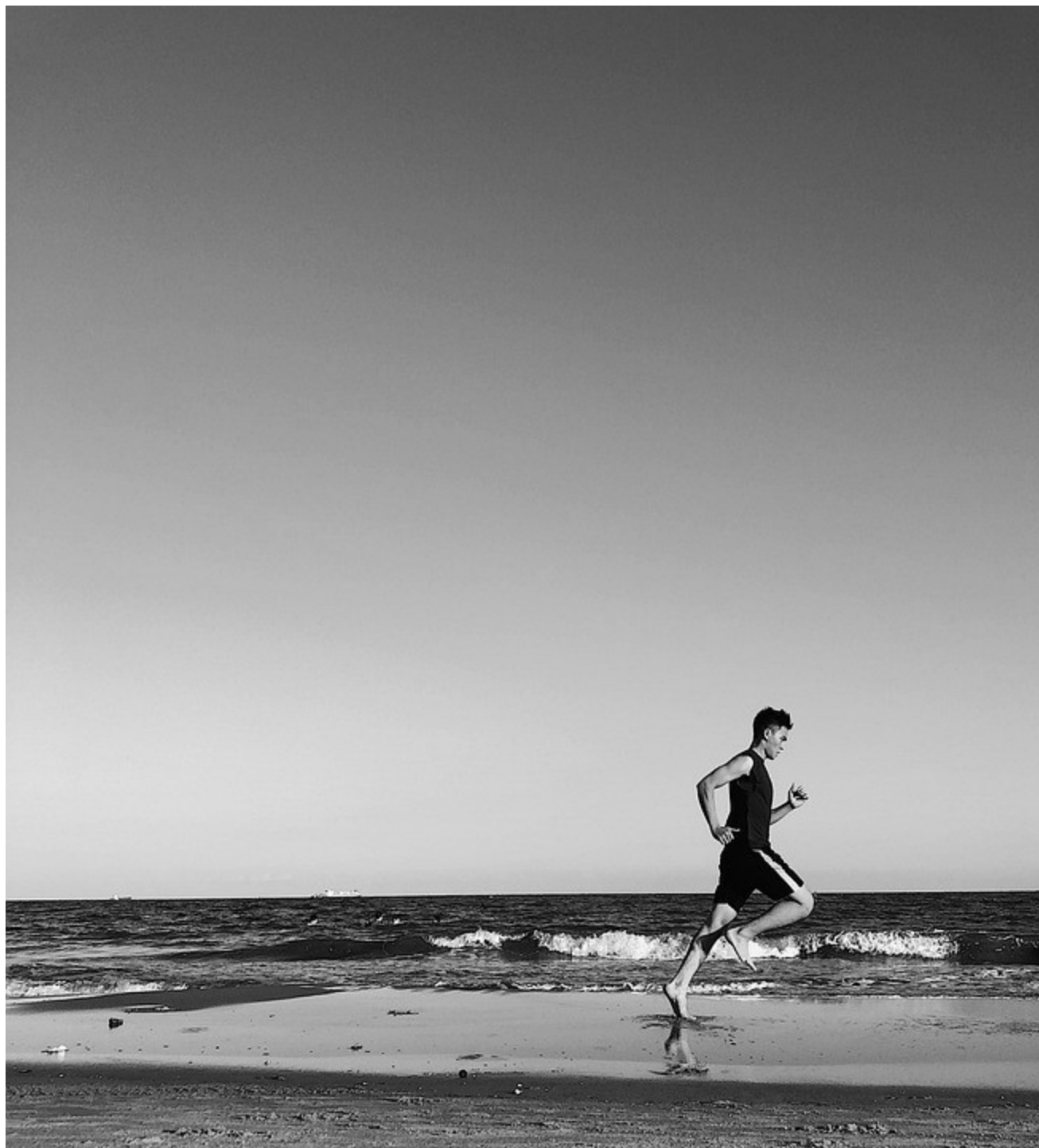


БЕГ В БЛАГОСТИ

А н т о н Л а в р е н о в



Оглавление

Предисловие.....	3
Польза бега.....	4
Дыхание через нос.....	5
Разминка.....	6
Раскрепощение позвоночника при беге.....	7
Бег «по лезвию бритвы».....	8
Заминка.....	9
Рекомендации по питанию.....	10
Экономия энергии при беге.....	11
Бег «по верёвочке» и бег «по шпалам».....	13
Специальные беговые упражнения.....	14
Самоконтроль сердечно-сосудистой системы.....	15
«Трибандха» для снижения пульса.....	17
Разнообразие в беге.....	18
Упражнения на «мышечный взрыв».....	20
Упражнения на четыре группы мышц.....	21
«Гормон победителя».....	22
Принципы общей физической подготовки.....	24
Боль.....	27
Биохимия бега на короткие дистанции.....	28
Биохимия бега на длинные дистанции.....	30
Недельный объём тренировки.....	31
Адаптационные этапы.....	32
Приёмы психической саморегуляции.....	34
Активизация опорно-двигательного аппарата при беге. Активизация рук.....	35
Активизация опорно-двигательного аппарата при беге. Активизация стоп.....	36
Активизация опорно-двигательного аппарата при беге. Активизация ног.....	37
Активизация дыхания при беге.....	39
Освобождение внутреннего ребёнка.....	40
Бег в невежестве.....	42
Бег в страсти.....	43
Бег в благости.....	44
Бег в христианстве.....	45
Заключение.....	46

Предисловие

В связи с растущей популярностью бега специально для клуба Благость написал цикл заметок про технику бега. Я тренировался бегать под руководством Льва Романова – в прошлом сверхмарафонца (бег на 500 км), талантливого тренера по восстановительному бегу в кардиоцентре Чазова, одного из основателей слёта-фестиваля Жизниград. Под его руководством научился бегать марафонские дистанции. У него бегали все – и молодые и старые, и физически здоровые и люди с ограниченными возможностями. Лев Романов методику называл «медитативным бегом», а с точки зрения духовной ведической культуры методику можно назвать «бегом в благости».

О возможности медитативного бега приведу историю от Льва Романова, в названии которой необходимо поставить восклицательный знак: «Марафон через месяц после инфаркта!»

«Григорий, возрастом чуть более 40 лет, пришел после выписки из больницы с диагнозом «инфаркт миокарда». Желание заниматься было очень сильное: «Сколько скажете мне времени заниматься, столько я и буду». Я первый раз в жизни задумался – сколько времени в неделю можно индивидуально заниматься с одним человеком? Решили заниматься 1 час утром и 2 часа вечером по будням, а также 3-4 часа в один из выходных. Результаты потрясли! Через три недели Григорий первый раз в жизни пробежал 20 км. Сделали электрокардиограмму на частоте сердечных сокращений, значительно превышающих тренировочные на фоне усталости от бега. Врач признал Григория здоровым и выписал на работу. Чувствовал себя неловко, так как Григорию было положено еще более двух месяцев находиться на больничном.

Ставить задачу, чтобы после инфаркта миокарда человек пробежал марафон, я считаю неэтично и аморально, но методика подразумевает расширение адаптационных возможностей, связанных с качеством «выносливость». Через неделю после выписки на работу Григорий на тренировках мог бегать по 4 часа, набегая марафонскую дистанцию».

Полезьа бега

Бег – мощнейшее средство укрепления здоровья. Во-первых, человека живёт за счёт энергии солнца, которая попадает в тело человека в основном через пищу. Чтобы пища успешно усвоилась, и энергия солнца попала в клетки, нужна физическая активность. Бег стимулирует процессы обмена веществ в организме. С одной стороны при беге организм тратит энергию и физически устаёт, но с другой стороны из-за активизации обменных процессов организм наполняется энергией для жизни. Результатом тренировки является то, что возможность запастись энергией в организме увеличивается.

Во-вторых, организм человека состоит из воды. Для женского организма норма содержания воды – 50-60%, для мужского – 60-70%. Бег встряхивает абсолютно всю жидкость в организме, движение жидкости улучшается. Увеличивается пульс, усиливается кровоток. Когда стопа в полёте опускается на землю, то от пятки через все тело проходит сильный удар. Это как уронить штангу на пол. И так много раз. Происходит массаж всех органов. Большой процент жидкости в теле прямо указывает на то, что организм плохо работает в неподвижном состоянии, несчастен, так как жидкость должна двигаться. Чтобы жидкость хорошо двигалась, требуется стимуляция, физическая активность. Активность может быть в невежестве – лень и апатия, блоки и зажимы; в страсти – чрезмерная нагрузка, стрессы и травмы; и в благости – плавность, естественность и ощущение лёгкости происходящих в организме процессов.

В-третьих, бег тренирует сердечно-сосудистую систему, которая тренируется только при увеличении частоты сердечных сокращений. Современный человек стремится жить в комфорте, в котором организм теряет свои адаптационные способности к стрессам, к физическим нагрузкам, к переносу жары и холода, к дождю и ветру. Бег даёт аэробную (кислородную) нагрузку на организм, улучшает работу лёгких, сердечно-сосудистой системы, пищеварения, нервной системы, опорно-двигательной системы. Беговая динамическая нагрузка приносит счастье сердечно-сосудистой системе и внутренним органам. При беге организм очищается от токсинов, в частности, через пот и через усиленный обмен веществ, а психика очищается от стрессов – негативные эмоции «сжигаются».

Дыхание через нос

Начну с главного правила, с помощью которого контролируется правильность бега. Главный признак того, что бег проходит в благости – это дыхание через нос. Значит, организму комфортно, нет перегрузки.

Бегать можно по-разному. У некоторых, наверное, сложился образ бегуна – такого тяжело-дышащего грузно-ступающего человека с квадратными глазами, упорно наматывающего километры. Это неофит в беге. Перенапряжение и чрезмерное усилие над собой приносит вред организму. Занятия должны быть комфортными и радостными для психики. Только в отдельных беговых упражнениях нужно бежать с полным напряжением сил, и это нужно делать за счет энергии, которая в ходе тренировки накопилась в организме. Представим себе другой образ – человек раскрепощён, легко двигается, никуда не спешит, смотрит по сторонам, наслаждается окружающим миром. Это состояние «теперь-и-здесь» – жизнь, которая обычно проходит мимо, когда человек застревает в состоянии страсти или невежестве, в частности, в телевизоре и компьютере.

Если организм начинает задыхаться и дышать ртом – это признак бега в страсти. Организм не справляется с обменными процессами, не хватает кислорода. В этом случае следует снизить интенсивность бега. Со временем, когда организм окрепнет, скорость сама собой возрастёт, для этого требуется несколько недель регулярных тренировок. На первых тренировках или при длительных забегах скорость может быть очень маленькая, даже меньше скорости пешехода. Это нормально для начала, пусть организм привыкает к нагрузкам в своём темпе. Честность перед собой, понимание состояния своего организма, уважение себя – это тоже проявление качества благости. Чтобы помочь себе стать здоровым, с организмом надо дружить, слушать его потребности, не перенапрягать, позволить энергии в теле циркулировать свободно.

Для людей нетренированных, у которых ослабленное состояние или есть заболевания, дыхание через нос является основным критерием безопасности бега.

Разминка

Начать бегать следует в лёгком темпе 15-20 минут. Любая тренировка начинается с разминки, сразу давать серьёзную нагрузку на организм не рекомендуется. Организм не готов, мышцы не прогреты, не размяты, нужен период вработывания. Считается, что для активизации организма, для включения режима внутреннего обогрева нужно примерно 12 минут нагрузки. Если организм мёрзнет, например, если бег происходит зимой, то через 12 минут телу станет тепло, начнётся потоотделение, включится аэробный режим обмена веществ, начнутся оздоровительные процессы.

Бегать лучше по мягкому грунту – по тропинкам, по траве, самое лучшее – по опилкам. Асфальт даёт большую ударную нагрузку, могут начать болеть колени, особенно если вес повышен. Колени – тонкое место опорно-двигательного аппарата, их надо беречь. Если колени начинают болеть лучше снизить нагрузку, в частности, снизить темп и высоту подъёма стопы. Помогают снизить нагрузку пружинящие кроссовки и поддерживающие наколенники. Со временем организм окрепнет, мышцы подтянутся, нагрузка станет равномерно распределяться по телу и боли пройдут. Также тропинка без асфальта понадобится в дальнейшем для выполнения беговых упражнений.

Задача оздоровительного бега – раскрепощение организма. Первое, что освобождает зажимы в теме, – мысленно подвесить макушку головы на ниточку. Макушка закреплена, тело свободно болтается. Мышцы свободно свисают на костях. Тело свободно стекает к земле, чувствует связь с матерью Землей, укореняется. Челюсть расслаблена, зубы разжаты, язык мягкий влажный, кончик языка у верхнего нёба. Жевательные мышцы челюсти очень сильные и влияют на весь организм, на зажатость, поэтому на них обращается внимание.

Взгляд вперёд, вдаль. Лицо улыбается. Дыхание через нос. Руки двигаются вперёд-назад как маятники. Поясница раскрепощена. На передней части бёдер мысленно привязаны два шарика на ниточках. При беге шарики толкаются бёдрами и подпрыгивают.

Приятного бега.

Раскрепощение позвоночника при беге

Заячий хвостик – лисий хвостик – беличий хвостик.

Раскрепощаем поясницу. Представляем, что сзади прикреплен заячий хвостик. Виляем заячьим хвостиком. Чувствуем, что поясница становится более свободной.

Раскрепощаем грудной отдел позвоночника. Представляем лисий хвостик, который заматает следы. Виляем лисьим хвостиком. Чувствуем как раскрепощение поднимается вверх по позвоночнику, освобождая от блоков и зажимов поясницу и грудной отдел

Раскрепощаем шейный отдел и позвоночник в целом. Представляем беличий хвостик. Белка сидит и грызёт орешки, кончик хвостика болтается над головой. Виляем беличьим хвостиком. Чувствуем, как раскрепощение позвоночника поднимается до шеи.

Опять виляем лисьим хвостиком и снова заячьим. Позвоночник становится свободнее. Поясница становится более подвижной.

Анализируем себя. Чувствуем амортизирующие функции позвоночника в поясничном отделе, грудном, шейном. Ощущаем, как с каждым вдохом-выдохом амортизирующая функция позвоночника усиливается. Принимаем установку «позвоночник раскрепощён во время бега».

Позвоночник растягивается, освобождается, легче поддерживает своё вертикальное состояние за счет мышечного корсета, осанки и работы связок. Позвонки не зажимаются. Усиливается обмен веществ в межпозвоночных дисках, в мышечном корсете, в связках.

Бег «по лезвию бритвы»

После этапа разминки в обычной тренировке наступает основная часть бега длительностью от 20 минут до 1 часа. Можно продолжить лёгкий бег или немного ускориться. Для тренировочного эффекта организма последнюю треть основной части рекомендуется пробежать со скоростью «по лезвию бритвы» – это состояние «не легко, но и не терпеть». «Не легко» означает, что приходится напрягаться, в результате организм тренируется, нарабатывает лучшую форму. «Не терпеть» означает, что нет сверхнапряжения, нет болезненных ощущений, хватает свободного дыхания.

Суть тренировки в благости заключается в том, чтобы дать нагрузку непродолжительное время немного выше лёгкой для организма. Словосочетание «по лезвию бритвы» означает узкий интервал интенсивности бега. Скорость плавно увеличивается, пока не наступит дискомфорт. Если скорость меньше, то будет меньший тренировочный эффект, если скорость больше, то возникнет перенапряжение, тренировка может пойти во вред. Бег «по лезвию бритвы» – это тренировочный оптимум длительностью 10-20 минут.

Завершить бег «по лезвию бритвы» следует ускорением до максимальной скорости на дистанции 60-200 метров. Это полное предание бегу, чемпионский забег, который выплёскивает всю энергию из организма и сносит внутренние ограничения в состоянии невежества. Бонусом является состояние эйфории.

Кратковременное ускорение не приносит вреда здоровью как длительный бег в страсти на скорость, потому что усилие происходит за счёт накопившейся энергии без перерасхода. Ускорение включает новые режимы работы организма, задействует скрытые резервы, в частности, задействует анаэробный режим обмена веществ и заставляет мышцы задействовать новые источники энергии, также тренирует волевые качества.

Заминка

Формула беговой тренировки: разминка – лёгкий бег основной части – бег «по лезвию бритвы» – ускорение – заминка. Лёгкий бег основной части немного более интенсивный, чем лёгкий бег разминки и заминки.

Последняя часть – заминка – это лёгкий бег в течение 10-15 минут. Заминка необходима после быстрого бега, так как заминка успокаивает организм и существенно сокращает время восстановления организма после тренировки.

Цели заминки:

1) Плавно успокоиться, успокоить дыхание и плавно сбросить пульс до нормы.

2) Обеспечить отток крови от мышц, которые наливаются кровью при быстром беге, перейти к нормальному спокойному обмену веществ, вывести токсины и продукты распада, которые образовались в результате интенсивного обмена веществ.

3) Вернуть мышцы в нормальное состояние, снять закрепощение мышц от интенсивных нагрузок. Мышцы «забиваются» при нагрузках.

4) Восстановить нервную систему после напряжения, перейти к состоянию лёгкости.

Организм любит плавность смены режимов жизнедеятельности, плавность перехода от труда к отдыху и наоборот.

После тренировки – душ и попить воды для восполнения потери жидкости, которая интенсивно выводится при беге. Далее в течение двух суток мышцы будут восстанавливаться.

Рекомендации по питанию

Еда – это с одной стороны источник энергии, с другой стороны – груз в желудке и кишечнике.

Не рекомендуется есть в течение двух часов перед тренировкой. Еда и газы в желудке во время бега будут трястись и давить на сердце. Грубая пища может травмировать стенки пищевода. Когда еда только поступила в желудок, организм совершает усилия на подготовку к пищеварению, в этот момент не надо ему мешать и отвлекать организм от разнообразных процессов.

Следует попить перед тренировкой, так как при беге будут большие потери жидкости, а вода обеспечивает обменные процессы в организме. При интенсивном беге следует пить и во время бега, чтобы количество жидкости в организме не уменьшалось.

Совсем голодным бегать не стоит, так как организм будет истощаться. При беге на длительные дистанции в 20-40 км кушают и во время бега, например, используют специальное спортивное питание, мелконарезанные кусочки бананов, апельсинов, яблок, чёрного хлеба, сухофрукты, шоколад.

Через час после тренировки можно поесть, когда организм окончательно успокоится и пищеварительная система будет готова работать в нормальном режиме. Организму необходимо пополнить запасы веществ и энергии.

С незапамятных времён люди понимали важность чувства меры и состояния гармонии со своим телом. «О Арджуна, человек никогда не станет йогом, если он ест слишком много или слишком мало, спит слишком много или спит недостаточно». (Бхагавад-гита, 6.16)

Бег в благости – это развитие любви к своему телу, внимание к потребностям тела, понимание внутренних процессов. С духовной точки зрения забота о теле является долгом человека, так как тело даётся на время как милость, чтобы человек мог реализовать цели своей жизни. Тело – как автомобиль для души, везущий душу к цели своего воплощения.

Экономия энергии при беге

Если внимательно присмотреться к опытным бегунам, особенно к тем, которые бегают марафонские дистанции, то видно, что их бег отличается от бега простого человека – у них нет ни одного лишнего движения.

На что тратится энергия? Во-первых, это изменение положения центра тяжести тела. Например, при одном шаге (подскоке) затрачивается энергия на поднятие 70 кг тела на 10 см. Тысяча шагов будет эквивалентна поднятию штанги в 70 кг на высоту 100 метров. Можно представить, сколько на это нужно усилий и какие затраты энергии нужны на то, чтобы пробежать всего один километр высоко отталкиваясь. Поэтому центр тяжести следует стараться держать на одном уровне. В частности, следует предплечья рук (локти и кисти) стараться удерживать горизонтально на одной высоте, пусть они двигаются только вперёд-назад относительно тела – так называемая низкомаховая работа рук. Осанка ровная прямая, не меняется.

Во-вторых, энергия тратится на толкание тела вперёд. Можно немножко сэкономить. Тело можно не толкать вперед, а чуть наклонить, и тогда оно само будет падать вперед, под туловище надо будет только подставлять ноги. Часть энергии на перемещение тела берёт на себя сила тяжести.

В-третьих, огромное количество энергии потребляет нервная деятельность. Это и понуждение себя бежать, преодолевая лень то есть невежество, контроль всевозможных желаний, то есть страсти, и какая-то мысленная бесконечная жвачка, потребляющая ресурсы организма. Сюда же можно отнести различные внутренние блоки и зажимы в теле. Чтобы препятствовать свободному течению жизненной энергии (праны) по всему телу, как это ни звучит странно, мы сами сознательно в силу наших желаний прикладываем колоссальное количество усилий. На глубинном уровне сознания блоки возникают из желания тотального контроля себя и окружающего мира, или желания чувствовать себя богом. Если эти желания и блоки отпустить, если занять своё естественное положение ученика, слуги, наблюдателя, то бег, да и жизнедеятельность в целом, будет потреблять в разы!!! меньше энергии.

Например, Лев Романов был первым человеком, пробежавшим сверхмарафонскую дистанцию в 500 км на калорийности основного обмена – на обычной вегетарианской пище. Такую задачу они поставили с Галиной Шаталовой, чтобы продемонстрировать возможности человека, и продемонстрировали. В то время это считалось невозможным. Считалось, что спортсмену для таких нагрузок нужно специальное питание, содержащее минимум в три раза больше калорий. Специалисты ожидали дистрофические изменения при нехватки более 4000 килокалорий в сутки, но их не было. Техника медитативного бега позволила в разы снизить перерасход энергии.

Расслабить нервную систему можно разными способами, например, приятной медитативной музыкой в наушниках, расслабленным созерцанием окружающего мира в состоянии «теперь-и-здесь», концентрацией на ритме дыхания как делают йоги. Ну, и все свои желания и страсти пожертвовать на волю вселенной, то есть стать смиренным и занять позицию ученика, а не учителя, слуги, а не господина. «Я знаю, что я ничего не знаю», – говорил Сократ. «Господи, да будет воля Твоя», – учил Иисус молиться своих последователей.

Глубокая медитация – это процесс жертвоприношения. «Иные, чтобы войти в состояние транса, учатся управлять дыханием, принося выдыхаемый воздух в жертву вдыхаемому, а вдыхаемый в жертву выдыхаемому; в конце концов они полностью перестают дышать и погружаются в транс. Другие же, ограничивая себя в еде, приносят выдыхаемый воздух в жертву ему самому». (Бхагавад-гита, 4.29)

Чем полезен бег – организм сам, спустя какое-то время бега, для экономии энергии отключает лишнюю умственную деятельность, и наступает состояние внутреннего умиротворения. Гнев, вождление, жадность и другие негативные эмоции сжигаются в огне тренировки. Но это происходит при длительном беге.

Признаком бега в благости является постановка особой цели тренировки – бегать столько, чтобы преодолеть судьбу, чтобы психика успокоилась и приняла события, которые происходят в жизни, которые приковывают к себе внимание. Лучше бегать не для сколько для того, чтобы набрать форму и обрести силу (и в результате начать создавать больше проблем окружающему миру своими желаниями), а бегать для того, чтобы обрести гармонию с миром и с самим собой. Улучшений физической формы и самочувствия произойдет само собой.

Бег «по верёвочке» и бег «по шпалам»

Тренируем синхронность движения рук и ног.

Бежим несколько десятков метров «по верёвочке», ставя стопы на одну линию. В городе можно бегать по бордюру вдоль пешеходных дорожек, по дорожной разметке. Бег «по верёвочке» помогает сконцентрировать ум на процессе тренировки. Можно бежать больше, по настроению. Если приятно, нравится – бегите.

Бег «по верёвочке» – это приятное беговое упражнение, которое улучшает синхронность движения рук и ног, что экономит энергию при длительном беге. Упражнение прорабатывает мышцы опорно-двигательного аппарата – те из них, которые слабее задействованы при обычном беге. Упражнение вносит разнообразие в тренировку, с этим упражнением бегать интереснее, особенно когда психика подустала от однообразного бега. Человек в страсти не может долго заниматься чем-то одним, удовлетворить желания постоянных изменений можно с помощью разнообразия в беге.

Продолжение бега «по верёвочке» – бег «по шпалам», при котором стопы ставятся на воображаемые рельсы на ширине плеч. Достаточно пробежать несколько десятков метров, чтобы организм настроился на синхронизацию рук и ног, активировал новые мышцы.

В этих упражнениях само собой задействуются руки и плечи, тело испытывает больше ощущений. В теле человека насчитывается 640-850 мышц (в зависимости от метода подсчёта), чтобы их нагрузить и проработать нужны разнообразные движения и усилия.

Специальные беговые упражнения

Все специальные беговые упражнения выполняются на мягком грунте, не на асфальте. Контролируем лёгкость и частоту. Цель – достигнуть максимальной частоты при состоянии лёгкости. Упражнения заканчиваются, когда не получается контролировать лёгкость.

1. Дриблинг. Корпус наклонён вперёд, руки «висят плетьюми» перед бёдрами, поясница раскрепощена. Стопы быстро-быстро семят по дорожке не отрываясь, как будто протирают её. Стопа упругая, не расслабленная. Упражнение выполняется от 6 до 30 секунд. Самое ценное время для формирования частоты движения – 6-я секунда.

2. Бег с высоким подъёмом бедра. Колени подбрасываются вверх. От 6 до 30 секунд.

3. Захлёт голени. Пятками бьём себя по ягодицам. От 6 до 30 секунд.

4. Подскоки. Отталкиваемся и приземляемся на той же ноге. Грудиной мысленно подбрасываем бильярдный шарик в небо. От 6 до 30 секунд.

5. Многоскоки. Как в тройном прыжке в длину. Многоскоки выполняются от 6 до 10 секунд (примерно 50-60 метров). При спортивном режиме тренировки – до 30 и более секунд (200 метров и более).

6. Ускорение. От 50-60 метров до 200. Когда организм физически окрепнет, можно выходить на спортивный режим и увеличивать дистанцию. Отрезок ускорения разделяется на три части:

- 1-я треть бега выполняется с приоритетом лёгкости над максимальной частотой шага (легко разгоняемся),
- 2-я треть выполняется с приоритетом максимальной скорости бега над лёгкостью (несёмся «сломя голову», но в лёгкости),
- 3-я часть выполняется с приоритетом лёгкости над скоростью бега (отпускаем усилия, самопроизвольно по инерции затормаживаемся).

Если лёгкость бега не удаётся контролировать, упражнение завершается.

Самоконтроль сердечно-сосудистой системы

Самоконтроль сердечно-сосудистой системы осуществляется через измерение пульса – частоты сердечных сокращений (ЧСС). Средний показатель ЧСС у взрослого человека в покое составляет 60-80 ударов в минуту. ЧСС зависит от возраста, пола, состояния здоровья. Если организм ослаблен, сердце и сосудистая система слабая, то требуется больше сердечных сокращений, чтобы прокачать достаточное количество крови. Когда сердечно-сосудистая система сильная и тренированная как у спортсменов, то в покое пульс может снижаться до 50 ударов в минуту и ниже. Когда сердце мощное и сосуды в тонусе, одно сокращение сердца прокачивает больший объем крови. Тренированная сердечно-сосудистая система легко переносит стрессы и большие нагрузки: экстремальные ситуации, сильные переживания, поднятие тяжестей, подъём в гору, жару и холод, солнце и дождь, и так далее.

Чтобы сердечно-сосудистая система улучшала свою тренированность, основной пульс бега желателен около 130 ударов в минуту для нормального человека. Если пульс, например, 100, то это лёгкая нагрузка, подходящая для отдыха и восстановления после интенсивной нагрузки, а также для тренировки ослабленного организма. Организм должен плавно и постепенно входить в тренировку, а также плавно и плавно выходить из тренировки, чтобы прокачать продукты распада, образующиеся при интенсивном обмене веществ. Если пульс больше 150, то это интенсивный бег, сердечно-сосудистой системе тяжело, при беге в благости в таком режиме следует бегать только короткие дистанции в упражнениях на ускорение. Тренировка на большое значение ЧСС также важна, так как, во-первых, организм должен уметь нормально работать в разных режимах, а во-вторых, интенсивная короткая нагрузка в режиме «чуть больше, чем привычно» тренирует новые адаптационные возможности, запас здоровья человека увеличивается.

Если у человека слабое здоровье по возрасту или из-за болезни, то показатели пульса особенно важны для правильной тренировки. Лёгкий бег в зависимости от медицинской подгруппы проводится на пульсе:

- Первая подгруппа (можно участвовать в соревнованиях) – до 150 ударов в минуту.

- Вторая подгруппа (оздоровительные тренировки, соревновательные нагрузки запрещены) – до 130 ударов в минуту.
- Третья подгруппа (только щадящие нагрузки) – до 110 ударов в минуту.

Существуют общие формулы расчёта пульсовых зон ЧСС.

ЧСС при максимальной нагрузке для здорового человека = 220 минус возраст. Для возраста 30 лет максимальная ЧСС – 190 ударов в минуту, для возраста 50 лет – 170 ударов в минуту, для возраста 70 лет – 150 ударов в минуту. Максимальное ЧСС – это зона предела возможностей организма, и используется только тренированными спортсменами.

Оздоровительная пульсовая зона – это 50-60% от максимальной ЧСС. Тренировка в этой зоне улучшает общую физическую подготовку, облегчает восстановление и подготавливает к тренировке в более высоких зонах пульса.

Фитнес-зона – это 60-70% от максимума. Зона сжигания жиров.

Аэробная зона – это 70-80% от максимума. Стимулирует развитие капилляров в мышцах, которые начинают эффективнее доставлять кислород. Увеличивается объём лёгких, улучшается функциональное состояние дыхательной системы, увеличивается размер и сила сердца. Как следствие – постепенное уменьшение показателя пульса в покое.

Анаэробная пульсовая зона – зона быстрого бега, когда сжигаются углеводы в качестве быстрого топлива без участия кислорода – это 80-90%. В анаэробной зоне происходит тренировка скоростных возможностей организма.

Как измерять пульс. Двумя пальцами ищем пульс на запястье или сонной артерии. «Оп!» Отсчитываем 6 секунд на секундомере. «Оп!» Количество ударов умножаем на 10. Если начало и конец интервала совпали с ударами пульса, то последний удар засчитывать не надо. Точности в 10 ударов достаточно для определения уровня нагрузки.

Для контроля результата тренировок считаем пульс после пробуждения, когда сердечно-сосудистая система и весь организм максимально расслаблены. Если утренний пульс уменьшается, то значит происходит укрепление сердечно-сосудистой системы.

«Трибандха» для снижения пульса

Например, спортсмен пробежал дистанцию с ускорением, и пульс достиг максимального значения в 190 ударов в минуту. Сердце бешено колотится. Хорошо бы успокоиться. Сам организм успокаивается постепенно. За первые 15 секунд ЧСС уменьшается на 4-5%, далее в течение 40-80 секунд происходит уменьшение ЧСС на 25-30%, после чего дальнейшее восстановление происходит волнообразно и очень медленно, и, в зависимости от величины нагрузки может продолжаться до нескольких часов.

Для того, чтобы помочь организму побыстрее успокоиться, применяется йогический приём «трибандха» или по-русски «тройной замок», включающий в себя «мула-бандху», «уддияна-бандху» и «джаландхара-бандху». Слово «бандха» на санскрите означает «связь, замок».

Исходное положение – полуприсяд, прямые руки упираются в колени.

Ставим нижний замок. Втягиваем в себя и зажимаем пах и промежность («мула» – источник, корень). Блокируется нижний канал.

Ставим верхний замок. Подбородок опускается на грудную клетку и с усилием вдавливается – «джаландхара-бандха» («джала» – отверстие, «дхара» – удерживать). Блокируются шейные каналы. Выдох зажимаем ртом и щеками.

Ставим средний замок. Вдыхаем как можно больше воздуха, и с усилием воздух зажимаем в грудной клетке. Внутренности подтягиваются вверх и вжимаются в диафрагму – «уддияна-бандха» («уддияна» – взлетающий).

Три замка закрыты, поток праны заблокирован. Удерживаем напряжение, пока не захочется дышать снова.

С помощью хорошо сделанного тройного замка мне удавалось за 10 секунд сбросить пульс со 190 до 90 ударов в минуту.

Разнообразие в беге

Далее приводятся не то, чтобы специальные упражнения, а скорее творчество тела с задачей снять зажатость и напряжение, занять ум, развлечься, получить новые впечатления, включить новые мышцы, следовать за интуитивными ощущениями тела. Короткие по длительности упражнения.

Примеры разнообразия бега:

- Бег задом.
- Бег боком приставным шагом. Бежим одним боком, затем бежим другим боком
- Бег прямыми ногами. Неудобно, но интересно.
- Обороты на бегу.

Каждое упражнение выполняется на дистанции от 30 метров.

Методы сброса напряжения на бегу:

- Фырчание.
- Мотание головы.
- Встряхивание рук и кистей.
- Потягивания.
- Прогибы шеи, плеч, рук, поясницы.
- Вращения кистей.
- Самомассаж, растирание участков тела.

Совершим несколько маховых движений руками для более глубокой и интенсивной проработки тела. Махи – простые и эффективные упражнения. С маховых движений обычно начинается утренняя зарядка. Прорабатывается плечевой пояс, организм сбрасывает скованность, заряжается энергией.

- Махи прямыми руками вверх (2 раза), махи вниз-назад (2 раза), махи в стороны (2 раза). Первый мах – «намёточный» лёгкий, второй – более сильный, тянущий мышцы.
- Махи расставленными в стороны руками вверх-вниз – махи «крыльями».
- Махи локтями в стороны с кулачками у груди (2 раза), затем прямыми руками и раскрытыми кистями широко в стороны (2 раза).
- Мельница левой и правой рукой вместе синхронно вперёд, затем синхронно назад.
- Мельница левой и правой рукой в противофазе (одна рука спереди, другая сзади) вперёд, затем назад.
- Мельница для особо талантливых, когда руки вращаются в противоположных направлениях.

Махи рук совершаются прямо на бегу. Для проработки мышц ног следует остановиться возле опоры и совершить махи одной ногой вперёд, вбок и назад. Затем другой ногой.

Задача маховых движений – не растянуть мышцы, так как махи опасны для этого, можно травмировать ткани, а увеличить чувство бодрости, почувствовать эластичность мышц. Безопасное растягивание – это статическое или медленное динамическое растягивание как в йоге. При интуитивной проработке тела безопасные растягивания – это разносторонние неспешные потягивания.

Про растяжения. В теле сопротивление растяжению производят связки, соединяющие кости между собой, фасции или «оболочки» мышц, и сухожилия, соединяющие мышцы и кости. Регулярные занятия растяжкой создают новые потребности для организма, что заставляет его приспосабливаться, соединительные элементы становятся эластичнее. Во время растяжки мышцы постепенно привыкают к нагрузкам, меньше болят и не рвутся, когда нагрузки увеличиваются. Тренировка на растягивание уменьшает вероятность травм. Сила и гибкость мышц идут в связке. Растяжка позволяет достичь большей мышечной силы. Для лучшего развития организма к беговым тренировкам следует добавить тренировки на растяжения, например, растяжения как активный отдых после бега.

Упражнения на «мышечный взрыв»

Для здоровья, для силы, чтобы снимать зажимы и пробивать энергетические блоки в теле, чтобы жизнь в целом не была как у амёбы или зомби, организму требуются быстрые и резкие движения, в частности, рывки, толчки, хлопки, встряхивания, ударные движения.

- Сильно и резко сжать кулачки, затем сильно и резко распрямить все пальцы. Как бы «взрыв». Кулачки нагреваются. Повторить несколько раз.
- Сжать кулачок резкими движениями в три приёма: 1) прижать две фаланги от кончиков пальцев, третья фаланга прямая, 2) опустить и прижать все фаланги, 3) сжать кулачок полностью и прижать большой палец. Затем взрывными движениями разжать кулачок в обратном порядке в три приёма.

Сжатие кулачка активизирует сердечно-сосудистую систему. Например, при взятии крови просят сжимать кулачок, чтобы активизировать кровообращение. При каких-то проблемах с сердечной системой с усилием массируют основание большого пальца, помогает.

Другие упражнения на «взрывные» и ударные движения:

- Вращение на бегу кистями вокруг друг друга в одну сторону и в другую сторону. Имитация того, как боксёры быстро-быстро бьют маленькую грушу.
- Имитация боксёрских ударов на бегу или тренировка на ударных тренажёрах, например, «груше» или «молоте».
- Маховые движения рук на бегу с добавлением хлопков также тренируют «мышечный взрыв».
- Взрывные движения для ног – это прыжки. Например, разбежаться и перепрыгнуть через лужу или препятствие, на бегу подпрыгнуть и коснуться рукой высоко висящую веточку.

Упражнения на четыре группы мышц

Когда человек занимается бегом продолжительное время, у него укрепляются мышцы опорно-двигательного аппарата. Со временем одни мышцы развиваются, крепнут, растут, тогда как другие мышцы остаются нетренированными. В теле возникает дисбаланс, энергия циркулирует неравномерно. Нервная система запутывается, одни мышцы напряжены, другие расслаблены, какую выбрать нагрузку – неясно. Одни мышцы хорошо тренированы, недогружаются, и хочется дать на них большую нагрузку, а другие мышцы не готовы к большим нагрузкам, начинают болеть. Поэтому рекомендуется в беговые тренировки добавлять упражнения общей физической подготовки, чтобы физическое развитие происходило в комплексе, гармонично, лучше тренировались волевые качества. Попалась на пути спортивная площадка – хорошая возможность уделить общей физической подготовке 10-15 минут.

1. Тренировка мышц ног. «Пистолетик» – приседания на одной ноге возле опоры.

2. Тренировка мышц рук. Подтягивания и отжимания.

3. Тренировка брюшного пресса. Подъём ног (коленей), вис на перекладине или лёжа.

4. Тренировка спины и мышечного корсета позвоночника. Подъём туловища с фиксированными стопами. При выполнении руки помещаются за голову, при опускании туловища спина расслабляется. При подъёме туловища добавляем скрутки – голову и взгляд направляем один раз вверх, другой раз влево, другой раз направо. Скрутки увеличивают работу мышц туловища.

Темп всех упражнений – быстрый.

Упражнения непривычные и непростые для ленивого тела, но после часа бега делать упражнения становится легко. В этом проявляется дополнительная польза бега – мышцы прогреты и размяты, нервная система готова к новым задачам и испытаниям.

Упражнения можно делать в щадящих вариантах, подходящих к состоянию здоровья, например, приседать не на одной ноге – а на двух, не полностью – а частично.

Занятие общей физической подготовкой имеет огромное значение. Если не делать упражнения ОФП на развития различных групп мышц, то опорно-двигательный аппарат не будет в полной мере готов к спортивно-оздоровительным беговым нагрузкам, увеличивается риск травмы, перетренировки, тяжелее заниматься из-за пониженных волевых качеств.

«Гормон победителя»

Стресс заставляет организм приспосабливаться. Физиолог Ганс Селье писал, что стресс есть неспецифический (то есть универсальный) ответ организма на любое предъявленное ему требование. Стресс – это потребность организма осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить своё нормальное состояние. Иными словами, для того, чтобы организм нормально жил и функционировал, ему нужно давать нагрузку больше определённого порога, так как слабая нагрузка не выводит организм из гомеостаза.

Есть положительный стресс, который полезен для организма, и есть отрицательный стресс или дистресс, который истощает и разрушает организм. Положительный стресс или эустресс вызывается положительными эмоциями или несильными нагрузками, но достаточными для мобилизации организма, например, бег «по лезвию бритвы». Положительный стресс задействует адаптационную энергию, которая запасена в организме, не перерасходуя её запас. Адаптационная энергия нужна для разных экстремальных ситуаций и задействуется при сильных нагрузках на организм. При слабых тренировках заложенные природой мощные адаптационные возможности не включаются из-за отсутствия необходимости.

При стрессе выделяются гормоны, в частности адреналин и норадреналин. Норадреналин – это «гормон победителя» или «гормон ярости», а адреналин – это «гормон страха». Адреналин увеличивает пульс и давление, вызывая реакцию «бей

или беги», но также приводит к торможению систем организма, не позволяющее проявить организму свои возможности. Страх сковывает. Норадреналин вызывает мобилизацию организма и способность совершать волевые усилия. Программирование организма на выработку норадреналина происходит в момент, когда достигнут предел возможностей, и сил продолжать упражнение больше нет. Например, человек подтянулся 10 раз и больше не может. Но достаточно сделать еще одно, казалось бы, невозможное подтягивание, и в этот момент происходит выработка гормона норадреналина. По мере тренировок происходит адаптация, вырабатываются волевые качества, и организм в стрессовых ситуациях начинает вести себя по реакции победителя. Поэтому в тренировке надо достигнуть состояния, когда порог усилий достигнут, и сделать ещё чуть-чуть.

Было установлено, что у спортсменов в активном волевом состоянии увеличивается выделение норадреналина, и в пассивном тормозном состоянии – адреналина. Перед стартом спортсмены на соревнованиях испытывают и тревогу (предстартовая лихорадка) и настраиваются на борьбу – выделяются и адреналин и норадреналин. Если содержание в крови адреналина к норадреналину повышается, то наступает состояние стартовой апатии. При боевой готовности и нацеленности на борьбу содержание норадреналина в крови увеличивается.

Принципы общей физической подготовки

- Сознательность
- Систематичность
- Чередование
- Доступность
- Динамичность
- Индивидуальный подход.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс всестороннего и гармоничного физического развития человека. В первую очередь ОФП направлена на укрепление здоровья. ОФП является основой для достижения высоких результатов во всех сферах жизни и в спорте.

Задачи ОФП:

- Поддержка активности всех систем организма.
- Улучшение умственной и физической работоспособности.
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в сочетании с дыханием.
- Обогащение двигательного опыта упражнениями из гимнастики, подвижных игр, танцев, единоборств, спорта.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, расслабленности.
- Обучение комплексам упражнений с оздоровительной и спортивной направленностью.
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой и состоянием организма.
- Развитие интереса к занятиям.

Основные физические качества человека:

- Сила
- Выносливость
- Скорость
- Гибкость
- Ловкость
- Раскрепощённость (добавил специально для бега в благости)

По этим направлениям задачи ОФП следующие:

- Гармоничное развитие мускулатуры тела и увеличение силы мышц. При беге развиваются мышцы опорно-двигательного аппарата, гармоничное развитие обеспечивают упражнения ОФП на другие группы мышц. Сила увеличивается при преодолении препятствий, например при беге в гору.
- Развитие общей выносливости, способностей переносить изменение внешних условий. Выносливость и способности к адаптации развиваются длительным многочасовым бегом при различных погодных условиях – солнце, дожде, жаре, холоде, ветре и так далее.
- Повышение общих скоростных способностей, быстроты движений. Эти качества развивают бег с ускорением и специальные беговые упражнения на частоту движений.
- Улучшение подвижности суставов и эластичности мышц. Растяжки и наклоны на спортивной площадке, гимнастика.
- Тренировка ловкости в самых разнообразных действиях – в быту, на работе, в спорте, умение координировать простые и сложные движения. Ловкость развивают единоборства, подвижные игры и танцы.
- Умение выполнять движения без излишних напряжений, умение расслабляться и восстанавливаться. Раскрепощённость развивают самоосознание, медитации и настройки при беге.

Принципы ОФП:

- Принцип сознательности и активности. Проявляется в поддержании устойчивого интереса к физкультуре и понимании факта, что для того, чтобы организм был здоровым, нужно прикладывать усилия. Полезнее бегать, чем сидеть за компьютером.
- Принцип систематичности. Принцип необходим для закрепления физиологических сдвигов в организме под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций. Проявляется в регулярных занятиях по индивидуальному плану. Перерыв в занятиях приводит к ослаблению и утрате связей в теле и психике, снижает приспособительные реакции. Для бега – это поддержание недельного объёма тренировки.
- Принцип чередования. Принцип необходим для предупреждения истощения. Упражнения надо сочетать так, чтобы работа одних мышц сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов (принцип активного отдыха). Проявляется в чередовании лёгкого бега, беговых упражнений и упражнений ОФП в рамках одной тренировки. Необходим также достаточный отдых между тренировками.
- Принцип доступности. Нагрузка должна соответствовать уровню физической подготовки и состоянию организма. Для безопасного бега главный принцип – дыхание через нос.
- Принцип динамичности или «от простого к сложному». Подразумевает повышение требований, предъявляемых к организму, обновление и разнообразие нагрузок. Принцип развивает адаптационные возможности организма. Проявляется в постепенном переходе на большие беговые дистанции, а также в занятиях другими аэробными видами спорта – велосипед, лыжи, плавание, подвижные игры, танцы.
- Принцип индивидуального подхода. Планирование нагрузки и характера упражнений должно происходить индивидуально, так как адаптация у различных людей протекает с разной скоростью. Проявляется в том, чтобы бегать в своём темпе, контролировать пульс, слушать свой организм.

Боль

Травматическая боль.

Травматическая боль носит ноющий характер, усиливается даже от незначительных нагрузок и становится невыносимой при резком движении. Болевой синдром проявляется сразу же во время тренировки, иногда – на следующий день. Если появилось покраснение и отёк тканей, кровоподтеки, общее недомогание, это явно свидетельствует о серьёзной травме мышц и связок. В таком случае следует обратиться к врачу.

Нетравматическая боль.

Иногда при беге начинают сильно болеть мышцы и колоть в печени. При беге усиливается кровоток, и кровь из резервов организма поступает к работающим мышцам. Если начинать бежать без предварительной разминки, кровь не успевает равномерно перераспределиться. Страдают от этого органы брюшной полости – печень и селезёнка. Они переполняются кровью и давят на свою собственную оболочку-капсулу. В оболочке находится много нервных окончаний, за счёт возросшего давления они и образуют острую боль. Если болит в правом боку – дело в печени, если в левом – в селезёнке.

Если заболело в боку, следует сбавить темп, на вдохе сдавить бок в области печени, на выдохе отпустить – так механически можно помочь печени перегнать скопившуюся кровь. Следующий вариант – остановиться, боль пройдёт. Если не проходит, то нужно сделать несколько глубоких вдохов-выдохов и круговыми движениями помассировать область печени или селезёнки.

Безопасные виды боли снимаются повторением упражнений, но с меньшей нагрузкой. Эти действия уменьшают скованность мышц и обеспечивают приток крови, несущей тканям кислород и необходимые для регенерации питательные элементы. Если что-то болит, продолжаем бежать в лёгком темпе. С течением времени мышцы укрепятся и адаптационные возможности возрастут, организм сможет справляться с нагрузкой, боль не будет возникать. Надо учесть, что организм тренируется неравномерно, поэтому нагрузки на мышцы, связки, суставы и внутренние органы перераспределяются со временем.

Боль после тренировки.

В процессе тренировки из-за интенсивного распада энергетических молекул происходит накопление ионов водорода в крови и мышцах, Рh крови начинает смещаться в сторону окисления, возникает ощущение жжения. Оно довольно быстро проходит, приток крови и кислород помогают организму справиться с накопившимися ионами водорода, а также с остатками распавшихся молекул.

Последующие болевые ощущения связаны с микроповреждениями в мышечной ткани. Крепатура или запаздывающая мышечная боль возникает через 6-8 часов после физической нагрузки. Её появление является следствием непривычной или излишне усиленной физической нагрузки. Причиной этого вида боли служат микроскопические повреждения и разрывы мышечных волокон. Жидкость из поврежденной клетки вытекает и приводит к отёку мышцы. В течение 2-3 дней после тренировки нервные окончания более чувствительны, именно поэтому человек чувствует сильный дискомфорт во время движения повреждённых мышц. Постепенно происходит заживление.

Такая боль не является травмой. После того, как мышцы восстановятся, организм станет сильнее и улучшит свои спортивные результаты при условии регулярности занятий.

Биохимия бега на короткие дистанции

«Мёртвая точка» и «второе дыхание».

Энергетические процессы при умеренной физической активности протекают с участием кислорода (аэробный тип дыхания). При быстром беге на короткие дистанции организм не в силах обеспечить потребность клеток в кислороде, поэтому переключается на бескислородное дыхание (анаэробное). Например, спортсмен при беге на стометровку только 5% энергии получает аэробным путём.

В ходе анаэробных превращений в организме накапливаются недоокисленные продукты распада: креатин, молочная и янтарная кислоты, альфа-глицерофосфат и другие вещества. Эти метаболиты перерабатываются в период отдыха – либо окисляясь кислородом, либо преобразуясь вновь в те вещества, из которых они возникли: в креатинфосфат, глюкозу, гликоген и другие компоненты клеток. Эти процессы требуют потребления дополнительного количества кислорода, что получило название «кислородного долга», проявляющегося в одышке и сердцебиении.

Максимально быстро спортсмен долго бежать не может. При интенсивном беге менее километра факторами, ограничивающими скорость и вызывающими утомление, являются истощение ёмкости креатинфосфокиназной системы, снижение гликогенных резервов мышц, накопление предельных концентраций молочной кислоты (в 25-30 раз выше уровня покоя), сильное закисление крови (уменьшение рН). В мышцах и крови накапливаются пировиноградная и фосфорная кислоты, креатин и креатинин. Закисление в клетках мозга вызывает падение активности ферментов и усиление образования гамма-аминомасляной кислоты, входящей в состав «фактора торможения», предотвращающего чрезмерное истощение нервных клеток.

У нетренированного человека через несколько минут после начала напряженного бега возникает период дискомфорта: боль в ногах, усиление одышки (невозможность глубоко вдохнуть), частое поверхностное дыхание, усиленное сердцебиение с высокой ЧСС, значительное потоотделение. Это особое состояние называется «мёртвая точка». Преодоление состояния «мёртвой точки» требует волевых усилий. Если бег продолжается, то «мёртвая точка» сменяется чувством внезапного облегчения, появляется нормальное дыхание. Поэтому состояние, сменяющее «мёртвую точку», называют «вторым дыханием». Чем интенсивнее бег, тем раньше наступает «второе дыхание». Во время марафона «второе дыхание» часто открывается на второй половине дистанции и к моменту финиша. У профессиональных спортсменов «второго дыхания» практически не наблюдается, поскольку молочная кислота успевает быстро перерабатываться и мышцы не закисляются. «Второе дыхание» – это сигнал о плохой подготовке мышц к выполнению возложенных на них нагрузок. Разминка уменьшает вероятность появления «мёртвой точки».

Биохимия бега на длинные дистанции

При длительном беге затраты энергии восполняются почти исключительно за счет аэробных процессов, анаэробные действуют только при стартовом разгоне и финишном ускорении.

В качестве источников энергии на большие дистанции используются и углеводы и липиды (жиры). На жиры приходится от 10 до 50% энергообмена. Углеводы окисляются быстрее, поэтому являются основным источником энергии для коротких интенсивных пробежек. Жиры окисляются медленнее и требуют большего потребления кислорода.

Хорошо тренированный спортсмен, обладающий большим углеводным резервом, может дольше поддерживать высокую скорость бега. Его организм приспособился экономно расходовать энергию, ограничивая мобилизацию жиров из жировых депо. У него жиры вступают в энергообмен при более высоких концентрациях в крови продуктов углеводного метаболизма: молочной и пировиноградной кислот, глюкозы и других веществ.

Концентрация молочной кислоты в крови при забеге на длинные дистанции на второй-десятой минутах бега может повышаться в 3 раза по сравнению с уровнем покоя, затем снижается до уровня покоя, немного возрастая в конце в случае финишного ускорения. Концентрация глюкозы в крови в начале забега повышается, однако к концу снижается ниже уровня покоя из-за истощения углеводных запасов мышц и печени.

Мозг не использует жирные кислоты как источник энергии для своей работы, поскольку они практически не проникают через гемато-энцефалический барьер, поэтому снижение концентрации глюкозы в крови при длительном беге способствует развитию торможения в нервных центрах, психика успокаивается. Говорят, что эмоциональные стрессы «сжигаются» при длительных физических нагрузках.

При длительном беге происходят существенные изменения также и в белковом обмене. Усиливается распад структурных белков, ферментов, гемоглобина и миоглобина, нуклеопротеидов. Увеличивается концентрация в организме продуктов распада: аммиака, мочевины и мочевой кислоты. Заминка в форме лёгкого бега

помогает «прокачать» продукты распада и уменьшает длительность периода восстановления.

При систематических тренировках возрастают запасы гликогена в печени, легко мобилизуемых липидов в мышцах, миоглобина в мышцах и гемоглобина в крови. Увеличивается количество митохондрий и ферментов аэробного окисления. Совершенствуются регуляторные системы, повышаются способности мышц запасать и удерживать минеральные вещества и витамины внутри мышечных волокон.

Недельный объём тренировки

Беговая нагрузка обычно измеряется недельным объёмом. Для оптимального развития организма можно выбрать следующую программу. Организм после хорошей нагрузки восстанавливается двое суток, поэтому с учётом отдыха и восстановления в неделю получается три беговые тренировки. Это две пробежки по полтора часа по программе: разминка – лёгкий бег – бег «по лезвию бритвы» (10-20 мин) – ускорение (60-200 метров) – заминка. Третья тренировка в выходной день должна проводиться на тренировку выносливости, объёмом 3-4 часа. В тренировку на выносливость следует включить специальные беговые упражнения, упражнения ОФП, занятия на тренажёрах. Отдых после тренировки на выносливость тоже должен быть более длительный – три дня.

В неделю получается 6-7 часов бега. Большая часть – это лёгкий бег, и только 10-20% интенсивный бег.

При такой недельной структуре тренировок организм получает достаточное количество полезного стресса, чтобы включить адаптационные механизмы. Происходят оздоровительные и укрепляющие тело процессы, адаптационные способности быстро растут. Можно бегать меньше, польза всё равно будет. Если бегать слишком редко, то организм забывает нагрузку – будет оздоровительный эффект, но рост физических и адаптационных способностей организма будет происходить медленно. Для начала можно бегать по 5 км в неделю, например, три тренировки по 20 минут в лёгком темпе или одна часовая пробежка.

Если организм совсем нетренирован, то сколько сможет пробежать для начала, то и хорошо, например, пробежать 500 метров в очень медленном темпе, медленнее пешехода. Главное, начать. Способности постепенно вырастут, 500 метров, 600 метров, 700 метров, километр. Через год получится пробежать 5 км, через два – 15 км. А при регулярных тренировках по индивидуальному плану рост адаптационных способностей будет намного быстрее – за месяц можно набрать приличную форму.

Для сравнения, у спортсменов при подготовке к соревнованиям 5-6 тренировочных дней, 1-2 дня отдыха, недельный объем бега от 50 до 200 км, включая тренировку на 15-25 км.

Адаптационные этапы

Рассмотрим человека, который начал бегать несколько раз в неделю согласно индивидуальному плану тренировок. Первый этап – привыкание. Это первые 10-14 дней тренировок. Задача первого этапа состоит в формировании нового динамического адаптационного стереотипа. Только после этого можно давать более сильные беговые нагрузки. К концу первого этапа организм запасает и генерирует необходимое количество энергии. Нагрузки на первом этапе обязательно должны быть лёгкими, тренировки проходят в щадящем тонизирующем режиме. Основное правило – «не терпеть». Определить конец этапа можно при помощи ортостатической пробы пульса.

Ортостатическая проба пульса: измеряется пульс два раза – первый раз лёжа после просыпания, и второй раз после того, как человек встал с кровати и принял вертикальное положение (в вертикальном положении ЧСС больше). На 1-3 день разница в пульсе составляет 10 ударов в минуту (организм ещё ничего не почувствовал), на 3-7 день – 20 ударов в минуту (организм напрягся), на 7-10 день разница должна составлять 6-10 ударов в минуту (организм адаптировался), что означает, что общий адаптационный стереотип достигнут.

В конце первого этапа к началу очередной тренировки ощущается повышенный уровень бодрости. Увеличивается ударный объем сердца, количество ударов пульса при просыпании сокращается на 10 ударов в минуту. Скорость бега может значительно увеличиться при сохранении лёгкости. Уровень бодрости возрастает, например, с 3 до 4-6 по десятибалльной шкале. Вероятность ощущения «экстаза» в 10 баллов становится выше. Организм начинает вставать без будильника и с готовностью идти на тренировку.

Окончание первого этапа (10-14 день) – это точка бифуркации – развилка, в которой человек либо вернётся за одну-две недели в исходное «серое» состояние с жалобами на жизнь, либо пойдёт вверх к новым ощущениям бодрости и здоровья. Психика устала, но надо продолжить бегать в лёгком темпе для адаптации психики и привыканию к новым ощущениям. Волевой спад длится неделю.

Второй этап – возгонка. Этап предназначен для постепенного увеличения нагрузок по мере увеличения специфических адаптационных изменений организма. Затраты времени остаются прежними, но физическая скорость бега и дистанция естественным образом увеличиваются, хочется бежать быстрее и дольше. Критерий «лёгкость» остаётся прежним, «не терпим». Дозировка нагрузки субъективна. Динамика бега может меняться, бежать можно так, как хочется, скорость бега имеет второстепенное значение. Все мышцы раскрепощены. С каждой тренировкой личные достижения можно увеличивать.

Приступать ко второму этапу тренировок можно только при двух условиях. Во-первых, индивидуальный план тренировок выполнен минимум на 70% (при 30% нельзя увеличивать нагрузки). Во-вторых, разница пульса после просыпания и вставания должна вернуться к значению в первый день или быть меньше. Если не было увеличения разницы пульса (организм не получил пороговую тренировочную нагрузку), то первый этап не пройден, и надо серьёзно пересмотреть отношение к тренировкам.

На 4-й неделе надо сделать три тренировки до усталости. Если человек относится к 1-й или 2-й медицинской подгруппе, то можно бежать через силу, терпеть. Пик тренировок достигнут. Ощущение бодрости достигает состояния «экстаза» – 10 по десятибалльной шкале.

Приёмы психической саморегуляции

Когда ум концентрируется на какой-то части тела или органе, происходит прилив крови и активизация внутренних процессов. Ладошка, например, когда человек про неё думает, нагревается. Нагрев может быть от 1 до 4 градусов и выше. Тепло чувствует, когда человек думает о нём, что думает и в каком настроении. Организм работает не только на грубой физической, но и на тонкой психической энергии, поэтому специальные настройки помогают бежать долго.

В начале беговой тренировки следует сфокусироваться на собственном самочувствии, осознать его, внимательно послушать свой организм и в дальнейшем отслеживать изменения.

Первый приём психической саморегуляции: «темп бега – лёгкий». Внимание фокусируем на лёгкости бега.

Второй прием психической саморегуляции: «все мышцы раскрепощены».

Раскрепощение волевыми усилиями начинается с мышц лица. Внимание фокусируем на лице. Зубы разжаты, нижняя челюсть расслаблена. Челюсть держит сильная жевательная мышца, расслабляем челюсть. С каждым вдохом и выдохом происходит всё большее и большее расслабление нижней челюсти. Дыхание через нос.

Артикулярные мышцы губ расслаблены, с каждым вдохом и выдохом контролируем мышцы губ, чувствуем их лучше и лучше. Фырчим как лошадь, расслабляем губы. Кончик языка у основания верхних зубов расслаблен. Центр языка расположен вдоль нёба, расслаблен. Корень языка также расслаблен. Язык полностью расслаблен, влажный. Щёки расслаблены, но упругие. Упругость щёк символизирует молодость. Каждое расслабление фиксируем вниманием в течение нескольких вдохов и выдохов. Чувствуем тепло в области щёк. Щёки – наиболее тёплая часть лица.

Проверяем дыхание через нос, ощущаем прохладу вдыхаемого воздуха. Внимание концентрируем на корне носа под переносицей. Вдох – концентрируемся на кончике носа, ощущаем прохладу, выдох – концентрируемся на мышцах лба, про-

хладных и расслабленных. Повторяем вдох и выдох с ощущением приятной прохлады.

Делаем самоотчет, что получилось, как изменилось общее самочувствие.

Следующая концентрация на ощущение прохлады. Вдох – внимание на корень носа, выдох – внимание на виски. Ощущаем приятную прохладу. Вдох – корень носа, выдох – окружности глазных впадин. Ощущаем приятную прохладу. Подобное дыхание регулирует тонус сосудов головного мозга, нормализует внутриглазное давление и способствует расслаблению и улучшению зрения. Далее концентрируем внимание при вдохе на кончике носа, а при выдохе поочередно на лбу, на висках, на окружностях глазных впадин.

Сравниваем тепло щёк и прохладу лицевых мышц. Голова лёгкая и прохладная. Уменьшается внутричерепное давление. Упражнение используется для снятия головных болей сосудистого генеза. Длительность упражнения на прохладу – две-три минуты.

Активизация опорно-двигательного аппарата при беге. Активизация рук

Контролируем осанку. Позвоночник – это пружинка. Макушка тянется вверх, распрямляет пружинку. Пружинка расслаблена, плечи раскрепощены, руки совершают низкомаховую работу. Взгляд устремлен вперёд – не менее чем на 30 метров.

Виляем хвостиком для раскрепощения позвоночника: заячьим – лисьим – беличьим – лисьим – заячьим.

Постановка работы рук.

Плечевые суставы раскрепощены. Чувствуем плечи лучше и лучше с каждым входом-выдохом, лучше и лучше контролируем раскрепощение. Чувствуем и раскрепощаем бицепсы и трицепсы. Руки свободно висят под плечевыми суставами и двигаются как маятник часов, для чего мышцы не нужны. Раскрепощаем локти. Предплечья трутся о корпус. Контролируем запястья и кисти рук. Пальчики

немного согнуты, ладони смотрят вверх. Кисти рук и пальцы раскрепощены. Каждую настройку контролируем вниманием в течение нескольких вдохов и выдохов. В итоге руки полностью раскрепощены при беге от кончиков пальцев до мышц плечевых суставов.

Представляем, что бегут только руки. Кисти двигаются примерно на уровне тазобедренных суставов.

Использование приёмов психической саморегуляции позволяет максимально быстро освоить технику раскрепощённого и экономичного бега. Приёмы психической саморегуляции полезны для профилактики болезней, так как переводят организм из страсти и невежества в состояние благодати. Правильная техника бега приводит к накоплению энергии в организме, бодрость организма увеличивается даже при вечерней пробежке после напряжённого дня.

Активизация опорно-двигательного аппарата при беге. Активизация стоп

Бежим «по верёвочке». Стопы максимально приближены к прямой линии и максимально раскрепощены. Ум направляем на центр пятки, контролируем пятку. Массируем пятку, немного сильнее отталкиваясь. Прочувствуем толчки от центра пятки. Массируем наружные мышцы пяток, внутренние, затем центральные.

Мысленно проводим линию от центра пятки до кончика большого пальца ноги. Прочувствуем все ощущения на линии, ощущения мышц и рецепторов вокруг линии, активность линии при постановке стопы на грунт и при отталкивании стопы. С каждым вдохом-выдохом увеличиваем активность линии. Контролируем сознанием, что отталкивание от грунта по линии происходит более активно, чем по другим линиям от пятки до кончиков пальцев. Такой мысленный настрой называется «подпиточкой».

Снимаем подпиточку линии. Контролируем активность, которая остаётся сама по себе в линии. Чувствительность и активность мышц увеличилась. Переключаем

внимание на вторую линию от центра пятки до кончика второго пальца ноги. С каждым вдохом-выдохом чувствуем линию лучше и лучше. Активизируем вторую линию. Линия более активна, чем другие линии. Чувствуем активность линии в течение нескольких вдохов-выдохов. Снимаем подпиточку, контролируем раскрепощение и свободу движения.

Повторяем то же самое для третьей, четвёртой и пятой линии от пятки до кончика соответствующего пальца. Последняя линия от пятки к мизинцу стопы может не быть прямой, а идти вдоль внешнего свода стопы. Подпиточка происходит на фоне общего раскрепощения тела. Снимаем подпиточку, контролируем ощущения, а затем активизируем все линии одновременно. Свод стопы приподнимается при активизации всех линий. Снимаем подпиточку – свод стопы становится раскрепощенным и расслабленным, опускается. Включаем подпиточку – свод стопы поднимается. Снимаем подпиточку, контролируем активность, которая остаётся сама по себе. Переключаем внимание на всю стопу. Активизируем всю стопу. Стопа – самая активная мышечная группа. От внимания стопа теплеет.

Произведём быструю смену активизации пальцев стопы. Каждый шаг активизируем процесс отталкивания 1-ми пальцами стопы, 2, 3, 4, 5, и в обратном порядке – 5, 4, 3, 2, 1. Повторяем упражнение ещё раз. Чувствительность всех рецепторов стопы и их способность к саморегуляции увеличивается.

Данное упражнение является профилактикой плоскостопия.

Активизация опорно-двигательного аппарата при беге. Активизация ног

Контролируем полное раскрепощение голеностопного сустава и свободу движения в нём. Ощущаем тепло в голеностопном суставе. Усиливаем концентрацию ума на голеностопном суставе. С каждым вдохом-выдохом «вдыхаем» дополнительное тепло в голеностопный сустав и стопу. Сравниваем тепло голеностопного и коленного сустава.

Контролируем раскрепощение икроножной мышцы. Контролируем все мышцы голени. Активизируем мышцы голени с каждым вдохом-выдохом. Тело – это скелет, на котором свободно висят мышцы. Расслабляем и отпускаем мышцы.

Раскрепощаем коленный сустав. Устанавливаем контакт сознания с теплом коленного сустава, с каждым вдохом-выдохом увеличиваем тепло. Бежим «по верёвочке». Активизируем коленный сустав. Затем снимаем подпиточку.

Саморегулируем заднюю поверхность бёдер вместе с ягодичными мышцами. Далее саморегулируем переднюю поверхность бёдер, внутреннюю поверхность бёдер, наружную поверхность бёдер (четыре стороны бедра). Активизируем и раскрепощаем мышцы бедра целиком.

Во время самостоятельного бега без инструктора сложно вспоминать все настройки, потому для закрепления процесса активизации на бессознательном уровне «якорим» активное состояние с ярким образом. Например, я использую образ парового котла паровоза, который нагревается до кипения и начинает шустро работать сам по себе, активно «чух-чухает». «Якорение» производится на пике ощущений. Волевым усилием достигаем пика ощущений активизации и раскрепощения до состояния «экстаза» и представляем образ «паровоз чух-чух» или тот образ, который вам нравится. На 5-й раз такого «якорения» психика начинает связывать активное и раскрепощённое состояние тела и образ паровоза. В дальнейшем вспоминая «паровоз чух-чух» тело будет само активизироваться, вспоминая не только образ в уме, но и физиологические ощущения.

По мере тренировок способность концентрировать внимание на мышцах постепенно улучшается, улучшается способность ощущать тепло и прохладу, умение раскрепощать мышцы, расслабляться в целом, и в итоге бежать легко.

Активизация дыхания при беге

Нижнее дыхание.

Живот расслаблен, мягкий. На вдохе живот выпячивается, на выдохе втягивается в себя.

Усиливаем дыхание животом, включаем подпиточку – живот ещё больше выпячивается при вдохе, поступает больше воздуха, и сильнее втягивается при выдохе, больше воздуха выходит. Живот раскрепощается. После того как процесс стал активным, подпиточку снимаем. Контролируем дыхание – следим мысленно за животом и думаем о свободном и глубоком дыхании.

Среднее дыхание.

Внимание переключаем на дыхание в область грудной клетки. Включаем подпиточку, глубина дыхания усиливается. Грудная клетка сжимается и разжимается, стараясь достичь максимальной амплитуды без чрезмерных усилий. Мышцы раскрепощены. Снимаем подпиточку, контролируем среднее дыхание. Дыхание идёт само по себе. Внимание направляем на глубину насыщения лёгких кислородом.

Верхнее дыхание.

Внимание переключаем на верхнее дыхание. Воздухом наполняется верхняя часть лёгких. Активизируем дыхание – на вдохе ключица поднимается, на выдохе опускается, но без чрезмерных физических усилий. Во всех приёмах саморегуляции в основном работает психика. Снимаем подпиточку с верхнего дыхания. Дыхание продолжается самостоятельно. Мысленно наблюдаем и контролируем процесс.

Далее фокусируем ум на полное дыхание. Вдох начинается с живота, продолжается в средней и заканчивается в верхней части лёгких. Выдох можно делать в двух направлениях: выдыхая из лёгких воздух сверху-вниз или снизу-вверх. Выдох снизу-вверх, то есть начиная с выталкивания воздуха животом, даёт прибавку энергии организму. Выдох сверху-вниз, то есть начиная с выталкивания воздуха ртом, позволяет организму успокоиться. Овладев этими приёмами, тело будет естественным образом выбирать нужный ему режим дыхания.

Освобождение внутреннего ребёнка

Общий приём саморегуляции организма, которым я часто пользуюсь, следующий. Внимательно слушаем, что организм хочет. Как только почувствовали, чего бы организм хотел прямо сейчас, обычно это какое-то микродвижение, усиливаем его, тянем, прикладываем туда максимум энергии и воли. Тело хочет тянуть руку – тянем руку, хочет подвигаться – двигаемся, хочет почесаться – чешем, но с чувством прокачки энергии. Проработка длится несколько секунд. После того, как организм прокачал энергию в этом месте, он начинает давать другие сигналы, указывать потребности во внимании в других местах тела. Постепенно организм сам себя пробегает по всем частям и органам, указывая на застои энергии.

Этот метод я называю «бытовая йога». В йоге работа идёт через внутреннее напряжение в различных асанах. Но чтобы дать напряжение, не обязательно быть в асане. Подумал о теле, сама собой пошла внутренняя работа, уловил потребность, усилил работу. Метод универсален, можно использовать в любой деятельности, в быту.

Так ведут себя животные. Животные непосредственны, не скованы социальными рамками, лежат, ходят, бегают, потягиваются, когда возникает внутренняя потребность. Многие упражнения йоги и цигуна возникли в результате наблюдения за поведением животных.

Организм сам хорошо знает, что ему нужно. Если организму не мешать, не заставлять его постоянно находиться в рамках, если давать организму свободу, то он будет здоров. Примеры блокировки организма страстью и невежеством: часами сидеть за компьютером без перерывов, заставлять себя лежать в кровати, есть больше чем нужно, бежать не в удовольствие, а на время и расстояние. Много усилий тратится на то, чтобы удерживать организм в рамках, не давая организму свободы.

Некоторые блоки и зажимы формируются в детстве. Детям ставят много запретов. Так как детская психика только формируется, то она может принять запрет как свою программу действий, превратить запрет в привычку. Блоки особенно сильные, когда старшие ограничивают ребёнка с помощью сильных эмоций.

Поэтому естественным методом оздоровления является освобождение внутреннего ребёнка – позволить энергии в теле циркулировать свободно, активно усиливая слабые импульсы, указывающие на потребности тела прямо сейчас.

Понять своё тело помогают занятия комплексными системами работы с телом, такими как йога и цигун. Я, например, через месяц серьёзных занятий цигуном почувствовал, сколько в теле зажимов, до этого не чувствовал, так как не было возможности сравнить с другим состоянием организма. Поэтому для развития тела нужны новые ощущения, походы, игры, танцы, подражание животным и так далее.

Примеры упражнений из детства для развития крупной моторики, формирования сенсомоторных взаимодействий, ощущения границы своего тела и его положения в пространстве, или, другими словами, для ощущения настоящей свободы тела:

- «Гусиный шаг» – ходьба на корточках. Кстати, «гусиный шаг» занимает важное место в физической подготовке бойцов спецназа.
- «Ласточка». Стоим на одной ноге, другая вытягивается назад параллельно полу. Руки в стороны – летим.
- «Паучок». Садимся на пол, ставим руки позади себя. Подымаем живот вверх. Ходим, опираясь на ладони и стопы.
- «Собачка». Ходим на четвереньках. Вытягиваемся, нюхаем носом.
- «Велосипед». Крутим воображаемые педали в положении лёжа.
- «Бревнышко». В положении лёжа вытягиваем руки над головой, ноги вместе. Перекатываемся то в одну, то в другую сторону.
- «Черепашка». Ползаем по пластунски.
- «Слоник». Опускаем руки в пол, распределяем вес поровну между руками и ногами. Шагаем правыми рукой и ногой, затем левыми.
- «Цапля». Стоим на одной ноге как можно дольше. Пальцы стопы укореняются в землю.
- «Медвежонок». Трёмся спиной об дерево, руки подняты вверх.
- «Письмо». Пишем ногой в воздухе «Я желаю всем счастья».

Бег в невежестве

Любая деятельность в этом мире может быть в трёх гунах материальной природы – в невежестве, в страсти и в благости. Гуна означает верёвка – способ, как материальная энергия обуславливает душу. Подумаем, в какой гуне мы находимся, и в какой гуне бегаем. Начнём с невежества.

«Знай же, о потомок Бхараты, что гуна тьмы, порожденная невежеством, держит всех воплощённых живых существ в плену иллюзии. Её влияние проявляется в виде безумия, лени и сна, которые опутывают обусловленную душу». (Бхагавад-гита, 14.8).

«Оказавшись под преобладающим влиянием гуны невежества, о потомок Кुरू, человек погружается во тьму, делается сонным, утрачивает разум и становится жертвой иллюзии». (Бхагавад-гита, 14.13)

Лень и сон означают, что в гуне невежества человек не бежит, совсем не хочет тренироваться, не следит за потребностями своего тела. Человек в невежестве считает, что бегать тяжело и глупо, лучше отдохнуть, полежать на диване, посмотреть кино, узнать новости в мире. Безумие – это думать, что без физической нагрузки тело будет здоровым и счастливым. В гуне невежества человек лишается разума, то есть не способен видеть в будущем результаты своих поступков, своего образа жизни.

Гуны на человека действуют совместно, но в разных пропорциях, какой-то больше, какой-то меньше. Допустим, на человека в невежестве подействовала гуна страсти, и человек побежал, но преобладает гуна невежества. Бег в невежестве – это бег в неправильное время, неправильном месте и неправильных обстоятельствах. Бег в неправильное время – это бег ночью, когда надо спать, или бег сразу после еды, когда организм должен переваривать пищу. Бег в неправильном месте — это бег вдоль автомагистралей, где вместо воздуха выхлопные газы. Бег в неправильных обстоятельствах — это бег при травме или заболевании при несоблюдении мер предосторожности.

Бег в невежестве разрушает организм.

Бег в страсти

«Гуна страсти порождена бесконечными желаниями и алчностью, поэтому она, о сын Кунти, связывает воплощенное живое существо узами материальной корыстной деятельности». (Бхагавад-гита, 14.7).

Чтобы больше зарабатывать деньги и больше наслаждаться свои чувства, нужны силы и здоровье, поэтому человек в страсти начинает бегать.

«Когда возрастает влияние гуны страсти, о предводитель рода Бхараты, человек обнаруживает признаки сильной привязанности и погружается в зарабатывание денег, прилагает чрезмерные усилия для достижения своих целей и проявляет неумное вожделение и ненасытную жажду наслаждений». (Бхагавад-гита, 14.12)

Человеку как можно скорее нужны результаты в обретении сил для зарабатывания денег и наслаждения чувств, поэтому бегать он начинает сразу в большом объёме и с большой интенсивностью, чтобы быть на уровне успешных людей. Человек бежит «сломя голову», не смотрит по сторонам, думает о скорости бега, тяжело дышит, сравнивает себя с другими, соревнуется. Такие усилия изнашивают организм, нервную систему и увеличивают риск травмы. «Действия в гуне страсти приносят человеку страдания». (Бхагавад-гита, 14.16)

В страсти со временем накапливаются усталость и стрессы, появляются травмы, организм изнашивается. Вместо наслаждения чувств наступает состояние упадка, требуется восстановление сил и здоровья. Если в невежестве человек сразу себя разрушает, то в страсти страдания приходят со временем. А в начале кажется, что всё очень хорошо – планы большие, перспективы радужные.

В страсти человек тренируется за счёт ранее накопленных собственных резервов организма, не задействуя энергию природы, энергию отношений с людьми, не зная о естественных процессах в своём организмом, не используя медитации, настройки и молитвы. Места для бега в страсти – это асфальтовые дорожки, залы и бег на тренажёрах. Страстное время для бега – это середина дня. Обстоятельства бега в страсти – это соревнования, завистливые мотивы, поспешность, сильная привязанность к достижению цели.

Бег в благости

«О безгрешный, гуна благости, которая чище других гун, просветляет живое существо и избавляет его от всех последствий грехов. Пребывающие под влиянием этой гуны привязываются к знанию и ощущению счастья». (Бхагавад-гита, 14.6)

Главный признак бега в благости – это ощущение счастья от тренировок безотносительно будущих результатов. Благость привязывает к ощущению счастья к жизни «теперь-и-здесь». Человек в благости начинает чувствовать потребности своего организма, хочет вкладывать усилия в своё развитие, постепенно обретает знания и накапливает опыт, делится опытом с другими.

«Когда начинает преобладать гуна благости, все врата тела озаряются знанием». (Бхагавад-гита, 14.10). В гуне благости человек начинает получать реализации: «Господи, как же я жил раньше-то... Вот, оказывается, как организм работает... Ого, какие у организма заложены возможности... Господи, счастье-то какое... Ага, вот как надо бегать, дышать, ходить, есть, спать, смотреть, чувствовать». В гуне благости человек обретает гармонию с собой и окружающим миром.

Результаты бега в разных гунах разные. «Гуна благости порождает истинное знание, гуна страсти разжигает алчность, а гуна невежества приводит к глупости, безумию и иллюзии». (Бхагавад-гита, 14.17). В благости человек обретает знания, как устроено тело, как бегать и жить правильно. В страсти человек начинает хотеть ещё больше, ставит большие эгоистичные цели, гордится собой. В невежестве у человека картина жизни становится всё дальше и дальше от реальности.

Время для бега в благости – это утро. Места для бега в благости – это парки с деревьями, водоёмами, спортивными площадками, это бег по мягкому грунту. Обстоятельства бега в благости – это понимание сути и методов тренировки, это бег по индивидуальному плану тренировок, слушание своего организма.

«Иногда, о потомок Бхараты, в человеке начинает преобладать гуна благости, одолевая страсть и невежество. Иногда гуна страсти побеждает невежество и благость, а иногда берет верх гуна невежества. Так между гунами материальной природы идет непрерывная борьба за превосходство». (Бхагавад-гита, 14.10)

Бег в христианстве

«И обратился я, и видел под солнцем, что не проворным достаётся успешный бег, не храбрым — победа, не мудрым — хлеб, и не у разумных — богатство, и не искусным — благорасположение, но время и случай для всех их». (Екклесиаст 9:11)

Комментарий Дидима Слепца:

«Нам надлежит положить начало – Бог же дарует успех. Мы приступаем к возведению – Бог содействует и усовершенствует возводимое... Многие резвы в беге, но нисколько не достигают цели, ибо если не примут Бога как помощника, не обретут силу, то не поспеют к конечной цели бега. Не непременно сильные побеждают в войне. Могучим был Голиаф, и не добром для него сложился поединок, но был он заклан, словно безоружный, словно негодный полководец и неопытный воин. А для Давида поединок вышел удачным, и он не полагался на многообразное оружие, ибо во имя Господа он одержал верх над столь мощным великаном. Тот же, сильно о себе возомнивший, не победил в сражении мощью».

«Не знаете ли, что бегущие на ристалище бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить». (1 Коринфянам 9:24)

Комментарий Климента Римского:

«Итак, братья мои, будем подвизаться, зная, что подвиг — в нашей власти и что многие устремляются к тленным подвигам, но не все получают венец, но только те, кто много потрудился и доблестно подвизался».

Комментарий Феофана Затворника:

«Какие этот один (победитель) употреблял приёмы и усилия, такие же употребляйте и все вы. Отстраните всё мешающее бегу, и не жалеете сил. А мешающее вашему бегу знаете что? – То, что губит брата и делает вас виновными пред Христом. Итак, воздержитесь».

Заключение

По уставу Всемирной организации здравоохранения здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия. Бег в благости укрепляет тело физически, сжигает стрессы, раскрепощает организм. И как было описано ранее, бег в благости ещё и заряжает тело бодростью – при соблюдении тренировочного режима аж до состояния «экстаза». Счастливый и бодрый человек – социально успешный человек.

Бег в благости даёт новые возможности. Энергообмен человека может происходить разными способами: аэробным, анаэробным, углеводным, жировым и так далее. Бег на длительные дистанции развивает способности организма адаптироваться к внешним воздействиям и стрессам различными путями, в том числе и теми, которые не задействованы в обычной жизни. Тело и психика становятся устойчивее, крепче, энергозапас увеличивается. Развиваются сиддхи – сверхспособности, скрытые в нашем организме, и о которых мы даже и не подозреваем.

Бег в благости – это также и общение с природой. Природа – любящая мать, отношения с которой наполняют жизнь счастьем. При длительном беге происходит глубокий контакт с природой, психика успевает настроиться на отношения, получить достаточное количество психоэмоциональной энергии, увидеть, почувствовать и полюбить природу.

Бег – это также и социальная активность, вхождение в клуб людей, интересующихся здоровым образом жизни, получение от них знаний, эмоциональной поддержки и вдохновения на работу над собой, на улучшение жизни в целом. Уважение к труду над собой проявляется в этикете бега: пробегая навстречу друг другу спортсмены приветствуют друг друга поднятием ладони.

Будьте здоровы!

anton.lavrenov@gmail.com

2021 год