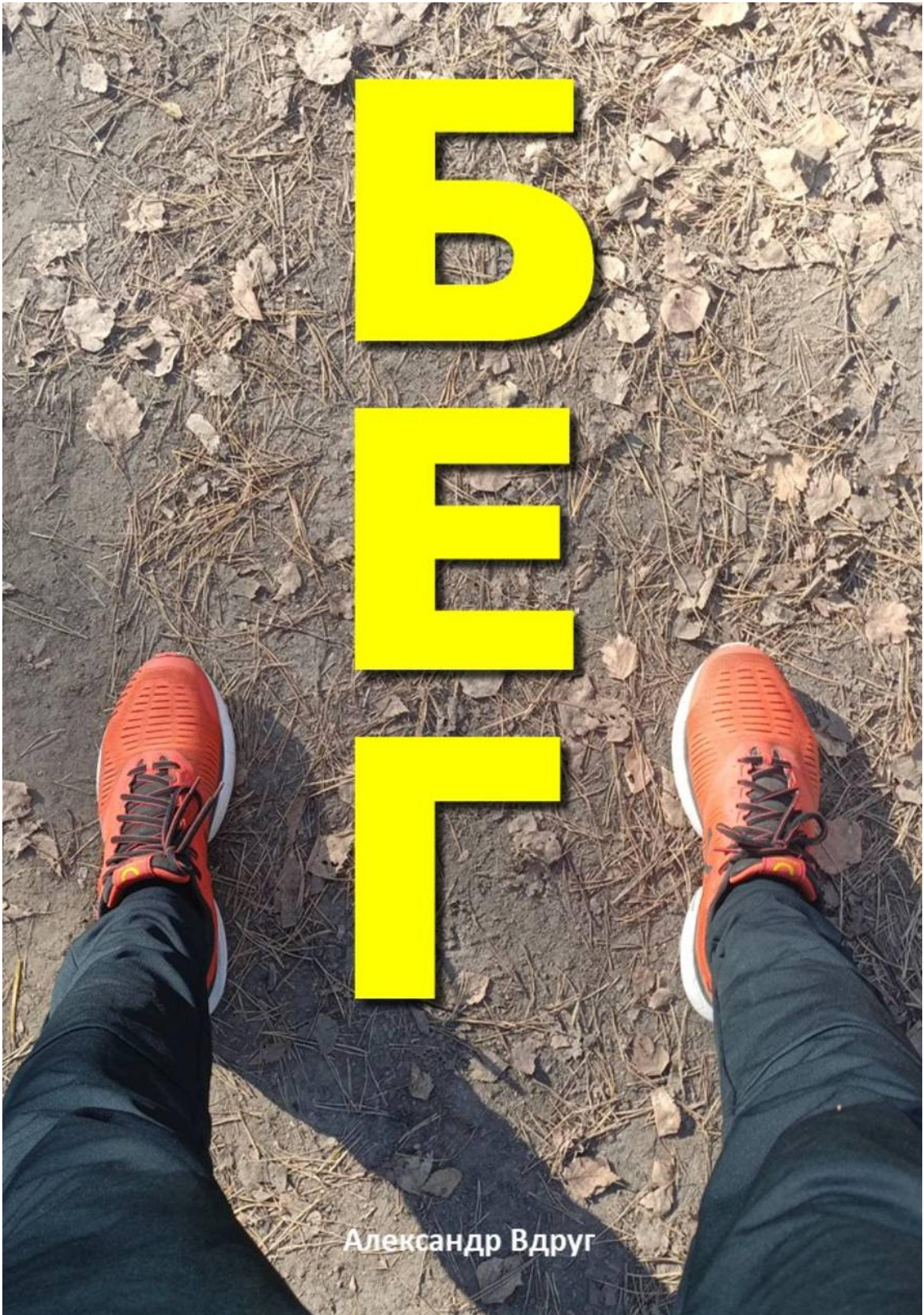
# БЕГ



Александр Вдруг

Александр Вдруг

# Бег

«Автор»
2026

**Вдруг А.**

Бег / А. Вдруг — «Автор», 2026

Как начать бегать, если до сорока лет не удавалось пробежать даже километра?Александр Вдруг делится личным опытом: от первых попыток освоить бег до преодоления марафонской дистанции. Автор рассказывает о тонкостях тренировок, трудностях начинающего бегуна, мотивации и удовольствии от движения.Книга для тех, кто только собирается начать бегать, возвращается к спорту или хочет познакомиться с опытом любителя длинных дистанций. Изложение живое и доступное; рекомендации автора не заменяют индивидуальную консультацию специалиста.

© Вдруг А., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Предисловие 5
1. Польза бега для здоровья и психики простыми словами 6
1.1. Улучшение эмоционального состояния 7
1.2. Уменьшение уровня стресса 8
1.3. Укрепление мышечной массы 10
1.4. Увеличение физической силы 11
1.5. Похудение и снижение лишнего веса 12
1.6. Повышение выносливости 14
1.7. Рост сопротивляемости организма ко внешним факторам (жара, холод, влажность) 15
1.8. Укрепление иммунитета 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

# Александр Вдруг
# Бег

## Предисловие

Бег – самая полезная вещь для здоровья и для счастья, ну если не считать велосипед. На эту тему сказано много, и вопрос рассмотрен профессионалами с разных сторон. А я расскажу обо всём со своей колокольни обычного гражданина средних лет, неожиданно взявшегося за здоровый образ жизни.

Привели меня к активному занятию бегом довольно большие достижения в велоспорте четыре года назад, чтобы привести себя в форму, после того как бросил курить и набрал лишний вес, а также какое-то неудовлетворённое с детства желание пробежать больше одного километра. Да, за последние 30 лет я ни разу не пробежал более одного километра – останавливали одышка и колики в боку.

Но теперь, узнав кучу тонкостей этого дела, я решил поделиться объективной информацией с вами, информацией, проверенной на своей пятой точке по полной программе. Изложение будет ненаучным и немного эмоциональным, потому что я полюбил бег и стал от него зависимым. Я надеюсь, эта книга поможет вам добиться лучших результатов для здоровья и поможет ориентироваться на бытовом уровне во всех важных моментах получения пользы от бега. Моя специфика – бег на большие дистанции, минимум на 10 километров за раз, а не спринт.

Итак, к сути.

# 1. Польза бега для здоровья и психики простыми словами

Бег решает ряд важных вопросов, связанных с самочувствием и жизнью человека:

1. Улучшение эмоционального состояния;
2. Уменьшение уровня стресса;
3. Укрепление мышечной массы;
4. Увеличение физической силы;
5. Похудение и снижение лишнего веса;
6. Повышение выносливости;
7. Рост сопротивляемости организма ко внешним факторам (жара, холод, влажность);
8. Укрепление иммунитета;
9. Перенастройка мышечного корсета;
10. Избавление от мышечных спазмов и болей в теле;
11. Гибкое, пластичное тело;
12. Рост силы воли;
13. Рост уверенности в собственных силах;
14. Рост мотивации достигать новые вершины, преодолевать любые сложности и сложившиеся в голове стереотипы о своих способностях;
15. Улучшение внешнего вида, привлекательности;
16. Стирание комплексов;
17. Рост самооценки ;
18. Социализация и коммуникабельность.

Рассмотрим всё это по порядку и более подробно.

## 1.1. Улучшение эмоционального состояния

Настроение человека определяет все аспекты его поведения и влияет на все стороны его жизни. Поэтому невозможно недооценивать возможность влияния на собственное настроение и контроля над ним. Но контролировать его сложно – от слишком многих факторов оно зависит, а бывает ведь и просто жил себе человек, да чего-то приуныл, хотя вроде настроение хорошее было, и никто никаких гадостей не делал ему. Поэтому эмоции и настроение – вещь едва уловимая, на них нужно воздействовать комплексно, включая косвенные методы, но системно. Это как пробуждать и привлекать внимание к чему-то приятному периодически.

Вообще людям свойственна одна вещь – практически всем доставляет удовольствие путешествие на чём угодно, будь то автомобиль, самолёт, автобус, санки, карусели, аттракционы и т.д. Что-то происходит в голове, что одновременно расслабляет, убирает из головы ненужные мысли, погружает в созерцание происходящего вокруг, «захватывает дух».

Бег – отличная вещь, чтобы захватить дух и внимание этим движением. Причём это один из самых доступных способов из всех существующих. Бежать сломя голову, огибая препятствия на пути – чем это не управление автомобилем на большой скорости? Это то же самое, только вместо автомобиля – ваше тело, причём оно гораздо более проходимо и адаптивно к дороге.

Когда вы бежите – вы получаете самое естественное счастье, то, которое испытывали в детстве. Вспомните, как вы были счастливы в те моменты. Посмотрите, с каким выражением лица люди в основном едут на роликах, самокатах или на велосипедах, или с каким видом бегут другие бегуны – глаза горят, на лицах улыбки, и они возникают из ничего, просто из самого осознания того факта, что они движутся. Ничто не мешает вам снова и снова ощущать эти моменты, никакой ваш возраст, ваша солидность и т.д.

Привнесите разнообразие в виде занятий бегом. У вас на ровном месте возникнут новые заморочки, причём не связанные с исполнением каких-либо обязанностей, а такие, от которых вам будет становиться приятно и легко. Бег позволяет вам уехать от серых будней и однообразия, сменить привычные картинки вокруг вас очень сильно – и в этом ведь тоже состоит значительная часть того, что можно считать счастьем.

Добавляя понемногу счастье в свою жизнь и освобождаясь от дурных и скучных мыслей, ощущая приятные чувства от бега, вы перенастраиваете и улучшаете всё своё эмоциональное состояние. Чувство тяжести от повседневной рутины растворяется, становится легче дышать в прямом смысле слова, и эта лёгкость будет сопровождать вас всё больше и больше. Каждая пробежка – это как новая порция счастья, удовольствия и отличных эмоций. А хорошее эмоциональное состояние – это уже совершенно другая жизнь, наполненная желаниями её прожить так, чтобы не было больно за бесцельно прожитое время.

## 1.2. Уменьшение уровня стресса

Люди проводят свою жизнь в однотипных офисных клетках или в квартирах, в одинаковых ситуациях, занимаются нелюбимыми и ненавистными делами, видят каждый день одно и то же, одних и тех же людей – это скука и депрессия, и это мало способствует поднятию настроения.

Кроме того, в жизни случаются и всевозможные форс-мажорные ситуации, срочные дела, пустая суета, необходимость что-то кому-то доказывать, дурацкие регламенты и законы, бьющие по вашей психике. Их десятки и сотни.

А есть еще и множество неблагоприятных факторов окружающей среды, которые подвергают вас всесторонней бомбардировке, и вы ни укрыться от них, ни побороть их не в состоянии: экология, шумы и вибрации производственного характера, городской шум и шум от соседей, лишние люди в вашем окружении, отсутствие свободного пространства, неблагоприятный климат.

И всё описанное является источниками стресса, который копится у вас где-то внутри – что-то в голове, а что-то через психосоматику проникает уже и в тело, вызывая отклонения в состоянии здоровья, нарушая обмен веществ, вызывая мышечные спазмы и вообще приводя к самым тёмным мыслям и даже к антисоциальному поведению.

Кругом один Стресс, Стресс, Стресс!

А ваше уставшее внимание просит чего-то другого, просит возможности дышать.

Бег – идеальное средство борьбы со стрессом. Причём как в голове, так и в теле. Польза бега для физиологии будет рассмотрена далее, в других разделах, а здесь я просто отмечу неоценимую пользу бега для психики.

Когда вы бежите, совершаете монотонные действия – это отключает в хорошем смысле слова ваш мозг, уводит внимание со всех описанных выше проблем в нейтральный мир без всяких обязательств и суеты, оставляя всё позади. Всё дурное начинает вытесняться из вашей головы необходимостью реагировать на проявление окружающей природы и взаимодействовать с ней через тело. Если вы не будете этого делать – вы утратите это чувство лёгкости, которое даёт вам бег. Поэтому вы всецело погрузитесь в пребывание в этом мире в роли бегуна.

Смена обстановки, всё новое, что вы увидите вокруг (а это зависит от вас), птицы, деревья, пейзаж, парки, белки или даже лисы и косули, реже медведи (у меня лично и такое бывает), красивые люди и другие приятные картины и ощущения пробежки приведут к тому, что вы начнёте забывать причины вашего стресса и прочие неприятности.

Более того, в беге имеется и обратная взаимозависимость – вам тем легче бежать, чем меньше вы пускаете в свою голову дурные мысли. Если во время бега вы начнёте вспоминать какие-нибудь неприятности, работу, обязанности, невыполненные дела – всё это мгновенно будет сбивать вас с бегового ритма, надевать на вас «свинцовый жилет проблем», от которого вы будете терять силы и способность бежать. Поэтому бег учит вас контролировать мысли и повышает самоконтроль, усиливает вашу психику и способность противостоять трудностям.

Реально – начал забег, забылся уже через несколько минут. С проблемами вы потом разберётесь. Для начала же важно остановить сам стресс, успокоить мозг для того, чтобы он смог начать решать проблемы, а не находился всё время в состоянии паники или депрессии.

Состояние стресса опасно еще и тем, что люди, погружаясь в него, сами этого могут не замечать. Они спустя время уже начинают ощущать его последствия в виде ухудшения состояния как здоровья, так и дел, не понимая причин своей слабости решить все навалившиеся проблемы. Только своевременное выявление стресса позволяет свести к минимуму его последствия максимально эффективно, а понимание того, что стресс вас всё-таки захватил – это спо-

собность избавиться и от него, и от его последствий, если ранняя стадия выявления была пропущена.

Бег же является отличным профилактическим средством против проникновения стресса в ваш мозг как на ранних стадиях, так и для устранения его последствий и причин, когда состояние стресса принимает достаточно тяжёлые формы.

С помощью пробежек вы имеете возможность воздействовать на обе формы стресса: на физический и на эмоциональный стресс; а час или все три активной пробежки заменят вам десяток часов отдыха на диване с гораздо большей пользой для здоровья.

## 1.3. Укрепление мышечной массы

Укрепление мышечной массы – действительно важный вопрос. Каждый раз, когда вы занимаетесь бегом, работают практически все группы мышц: шея, спина, поясница, руки, ноги, внутренние органы. Икры работают как насос, сначала принимая кровь, и затем выбрасывая её вверх, усиливая циркуляцию крови в теле. А уж про сердце и говорить не стоит. Пот хлещет ручьём, тело избавляется от мусора во всех своих клетках.

Все мышцы участвуют в поддержании равновесия тела, ногами вы отталкиваете Землю, чтобы двигаться, мышцы спины удерживают туловище в вертикальном положении, точнее в положении под наклоном примерно в 80–85 градусов, руки помогают балансировать тело, усиливать инерцию, передаваемую ногами телу, и при этом все мышцы принимают на себя нагрузку от неровностей поверхности дороги через все кочки, неровности, камни и т.д. В общем, все мышцы тела постоянно совершают микродвижения, чтобы вы могли бежать и поддерживать устойчивость.

Кроме основного бега, вас сопровождают остановки, когда вы слишком устаёте, и новые старты, чтобы продолжить движение, движение в гору или с горы – в общем, характер нагрузок на тело меняется в достаточно широком диапазоне.

Движение. Движение. Движение. Это постоянный и бесконечный процесс, к которому вас принуждает бег. Поэтому бег очень эффективен для поддержания здоровья!

Единственные моменты, когда во время движения вы можете передохнуть – это какие-то прямые ровные участки дороги, особенно с уклоном вниз – тут вы можете больше расслабиться и просто переставлять ноги – движение вперёд вам обеспечит гравитация.

Замечать прогресс в виде увеличения мышечной силы вы сможете практически каждый день, когда пробегая, например, по одному и тому же маршруту в горку вам всё легче и легче будет это делать. То, что еще вчера у вас не получалось, станет совершать проще и проще. Вопросы прогресса от занятий бегом мы рассмотрим отдельно в конце книги.

Кроме всего прочего, идёт приличная нагрузка на главную мышцу – на сердце.

Лёгкие, конечно, не мышцы, но и их стоит упомянуть – стимулирование усиленной работы лёгких является еще одним важным и полезным моментом, особенно если дышать чистым незагазованным и не пыльным воздухом. По мере занятий день ото дня вам будет проще дышать при выполнении повышенных нагрузок, а также вы заметите, насколько снизится одышка и усилится возможность держать ровное дыхание длительное время при движении на большие дистанции, да и в быту – при подъёме по лестницам, вы начнете обгонять всех, кто не занимается бегом.

Однажды загонял себя до лёгких коликов в сердце, потерпел, понаблюдал, вроде прошло. Это заставляет задуматься о том, что дряхлое тело нам ни к чему – надо продолжать делать усилия. Так был достигнут определённый барьер, который я буду стараться превзойти, улучшая темп, усиливая ноги, тренируя выносливость, планируя потребление воды, а также планируя интервалы времени для отдыха.

## 1.4. Увеличение физической силы

Многие хотят стать сильнее – бег даёт такую возможность безусловно.

Как следствие прокачки мышечной массы после физических нагрузок начинает расти и физическая сила. В случае с бегом есть своя специфика. Наиболее сильными становятся, конечно, мышцы ног, потому что выполняют основную работу. Прокачивается пятая точка. Добавку силы здесь вы сможете заметить, когда увеличится скорость бега и, соответственно, скорость вашего перемещения, и безусловно вы почувствуете прилив сил в ногах при подъёме в горки – это мероприятие вам станет выполнять намного проще.

Бег – это сильнейшая нагрузка на ноги, я бы сказал, катастрофическая. Но я, ранее пробегавший максимум один километр за раз за всю жизнь, через два месяца с начала пробежек смог пробежать полумарафон. Не на время, а просто само расстояние, а это 21,5 км как никак. Сначала я пробежал 2, потом 3 километра, потом 4, потом 6, далее 7, потом 10, потом 15, и вот наконец 21,5 – я фиксировал прогресс. Ноги болели адски, после 6 километров пришлось три недели ждать, когда пройдёт боль в коленях, но мне в итоге хватило сил. Зато теперь они способны на намного большие вещи.

А вам я советую увеличивать нагрузки, основываясь на личных ощущениях, потому что организм у всех разный, а у кого-то могут быть проблемы с ортопедией или ещё с чем-либо – вероятно, они сначала резко усилятся. Боли в ногах, в частности, проходят очень долго – по сути, я бегал, постоянно терпя боль в разных частях ног, делая недельные перерывы, чтобы эта боль становилась менее ощутимой – такой негативный момент, но без него никак… Но боль – это не навсегда, она отступит, если не сдаваться, делать массаж, физические тренировки для укрепления ног.

Руки заняты в беге как правило для поддержки положения тела и ритма, но при этом у них не особо работают бицепсы в эти моменты, и это не даёт больших усилий, поэтому накачать руки бегом – практически нереально, если это не бег на лыжах с палками, являющийся, пожалуй, самым крутым видом физических нагрузок. Если хотите подкачать руки и выглядеть более гармонично и пропорционально – всё же займитесь подтягиваниями или гантелями.

Сразу отмечу один момент: сила и выносливость напрямую зависят от того, какие мысли у вас в голове. Если допустите жалость к себе или нагрузите себя неприятными воспоминаниями о чём угодно, или начнёте «оценивать сложность предстоящей задачи» или прикидывать, сколько там еще осталось пробежать – сразу начинаете слабеть. Всё сразу становится каким-то тяжёлым… Контролируйте мысли. Во время занятий вы поймёте, насколько это важно и как это работает. Обретёте полезнейший навык управления собой и своими силами..

## 1.5. Похудение и снижение лишнего веса

Думаю, это наиболее интересный пункт для большинства, ведь все хотят хорошо выглядеть и ассоциируют красоту с отсутствием жировых отложений. Не безосновательно. И бег в этом вопросе – помощник, входящий в тройку, наряду с интенсивной ездой на велосипеде и бегом на лыжах.

У меня есть личный опыт или история ожирения и похудения, которой я могу поделиться с вами от первого лица.

В январе я бросил курить. Я сильно потолстел. Ну как сильно – килограммов на 10, наверное, я стал весить 85 кг. Из-за сбоев в обмене веществ и попыток заесть стресс от отсутствия никотина я перестал влезать в свою одежду! На мне порвались новые джинсы, купленные за неделю до того, как я бросил курить, в том самом месте – в районе пятой точки.

Ещё из забавного – это то, что у меня появилась одышка. Периодически меня стало мучить удушье – это когда прогуливаешься в минус 25 градусов, а тебе неожиданно становится жарко и как будто кислорода не хватает. Приходилось полностью расстёгиваться, чтобы охладиться и в обморок не упасть. Жесть какая-то.

Позже я занялся гантелями. Я экспериментировал с весом и собрал гантель весом в 10 кг, поднял её. И тут я понял, сколько лишнего веса я таскаю на себе. Попробуйте и вы. Если вам кажется, что у вас 15 килограммов лишнего веса – найдите что-нибудь компактное сопоставимого веса и попробуйте поносить это в руках. Можете взять три пятилитровых канистры с водой. Думаю, это вас сразу натолкнёт на мысли, что вы что-то не то делаете в этой жизни. С этим лишним весом всё делать труднее – труднее ходить, подниматься по лестницам, и даже труднее вставать со стула или с дивана. Намного труднее.

Лишний вес – это не только то, что вы какой-то толстый в зеркале, это реально вся та тяжесть, которую вы таскаете на себе и которая постоянно давит на вас в сторону земли и мешает свободно дышать. У меня было всего лишь 10 килограммов жира, и я начал паниковать, а представляете, что ощущают те, у кого 30 кг лишние, а то и все 100! Это страшно!

Так я дожил до конца мая, когда наконец стало тепло и можно было в полной мере начать эксплуатировать купленный велосипед, а то апрель и май были очень холодными и дождливыми.

И вот я сел на велосипед и поехал. Я гонял сутками напролёт, иногда уезжал в обед, а приезжал в третьем часу ночи. Я ездил в среднем каждые два дня по 30–50 километров, не меньше, из них как правило 20–30 км я старался проехать на максимальных оборотах, на полном пределе до полной потери сил – именно это позволяет похудеть и предельно укрепить здоровье, а не прогулочное катание. Это порядка 500 километров велопробегов в месяц.

Как же я удивился, когда в конце июня – через полтора месяца встал на весы и не досчитался 6 килограммов веса. А ещё через месяц я сбросил еще 9 килограммов. Для похудения нужен разгон, как я это понял. Оно сначала происходит по чуть-чуть, а потом уже лавинообразно. 15 килограммов за два с половиной месяца! Да, от таких изменений дар речи пропадает.

Вы спросите, а причём тут бег? Вообще, бег – это более сильные нагрузки по сравнению с велосипедом, если только не пытаться ехать больше часа на максимально возможной скорости. По сути, с осени до весны ездить на велосипеде весьма неприятно – холодно и грязно. Поэтому полгода вы оторваны от него. И вот тут на помощь приходит бег. Когда стрелка на весах начинает стремиться вверх, остановить её и вернуть назад отлично помогает бег. Только бег на большие дистанции или на короткие, но в быстром темпе.

А как чертовски приятно смотреть на себя в зеркало, когда ты стройный. Когда на теле почти нет лишнего жира. Кое-где он остался – но это уже мелочи, уберу в спортзале. Оденете на себя обтягивающие спортивные шмотки – и идёте наслаждаться повышенным вниманием

дам, особенно которым больше 30 лет, у которых мужья уже в этом возрасте просто ожиревшие развалины. Вы бы видели эти взгляды. Ты неожиданно оказываешься вне конкуренции. Знал бы я про это лет 20 назад, жизнь сложилась бы совсем по-другому… Ну да ладно.

## 1.6. Повышение выносливости

В предыдущих разделах мы уже рассмотрели укрепление мышечной массы, увеличение силы, находящейся в мышцах. Но есть еще и такая характеристика организма, как выносливость, которая проявляется при участии силы воли. Выносливость – это способность в течение длительного времени держать нагрузку. Сила или её приложение имеет однократное воздействие, например, поднять предмет весом 50 кг, а вот поднять эти 50 кг и держать их условно полчаса – это уже выносливость.

Во время бега это проявляется следующим образом. Вот вы побежали из пункта А в пункт Б. И пока вы едете со средней крейсерской скоростью 8 км/ч, вас обгоняет некто в таких же кроссовках и трусах, как у вас, но на скорости в 12 км/ч. В общем, он вас обогнал и убежал метров на 500 вперёд. А вы как шли на своих 8 км/ч, так и идёте. Проезжаете километр-два и начинаете догонять ушедшего вперёд бегуна. А потом и вовсе обгоняете его.

Как так? Ведь он так шустро вас обогнал!

Просто у него стали заканчиваться силы. Не хватает той самой выносливости, которая позволяет вам удерживать заданный темп и скорость движения на протяжении длительного времени и не обращать при этом внимание на болезненные и дискомфортные от усталости ощущения в теле. Пусть даже ваша скорость и ниже, зато вы, вероятно, пройдёте даже большее расстояние в итоге, чем более быстрый бегун. Выносливость очень важна, и бег отлично помогает её натренировать, если бегать на максимальных «оборотах» или пробегать максимальные расстояния.

Выпрыгнуть за пределы своих физических возможностей можно пытаться, но долго удерживать повышенные нагрузки, выше привычных для вас, очень сложно. Вероятно, вы также сможете развить скорость 12 км/ч, сможете продержаться на такой скорости секунд 30–60, а потом просто ляжете на тропу, по которой бежите, высунув язык от изнеможения, болей в ногах, возможно, в боку и от одышки. Но постоянные попытки совершать такие подвиги будут постоянно расширять границы ваших физических возможностей. Совершайте их, и выносливость будет расти, как и все остальные показатели прогресса.

Развитие выносливости – это самая трудная борьба над самим собой.

## 1.7. Рост сопротивляемости организма ко внешним факторам (жара, холод, влажность)

Что я имею в виду, говоря о сопротивляемости внешним факторам?

Во время бега вам приходится оказываться и длительное время находиться в не самых комфортных условиях. Увы, но такое бывает. Погода может меняться в течение дня и т.д.

Часто вам придётся держать сопротивление ветра – в такие моменты вы не только быстрее охлаждаетесь, но и быстрее устаёте, потому что встречный ветер сильно мешает и увеличивает нагрузку на тело до двух раз. Правда, попутный ветер в той же примерно степени облегчает вам жизнь.

Жара – отдельная тема, усложняет жизнь усилением обезвоживания, потоотделением и т.д. То же самое с влажностью воздуха.

Холод – проблема с тем, что мышцы спазмируются, и от холода становится просто больно в разных частях тела, сложнее двигаться. Иногда замерзаешь как собака, несмотря на то что вроде бы плюс 10 градусов.

При этом температура в течение нескольких часов может сильно меняться – поэтому примерно 30% всех ваших тренировок пройдут в далеко не самых комфортных условиях, к которым сложно подобрать комфортную одежду, чтобы преодолевать влияние этих негативных факторов.

Я даже про дождь ничего не сказал… А ведь внутри ливневой тучи можно погибнуть от переохлаждения или от нехватки кислорода, если она накроет вас посреди открытой местности.

Но, с другой стороны, эти шалости внешней среды – это дополнительная закалка и укрепление вашей выносливости, которые готовят вас к преодолению любых ситуаций. Это ведь здорово!

Не пугайтесь сказанного. Но каждый бегун выходит из дома с глубокой готовностью выдержать любые подобные обстоятельства, допуская возможность любых невзгод.

## 1.8. Укрепление иммунитета

На фоне общего всестороннего улучшения вашей физической формы, выносливости, усиления всяких там химических реакций в теле, выведения шлаков, тренировок на улице в постоянно меняющихся климатических условиях и прочего – рост иммунитета становится неизбежным следствием. Вы тупо будете намного реже болеть, а если заболеете – то будете быстрее восстанавливаться и преодолевать всевозможные вирусные заболевания.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.