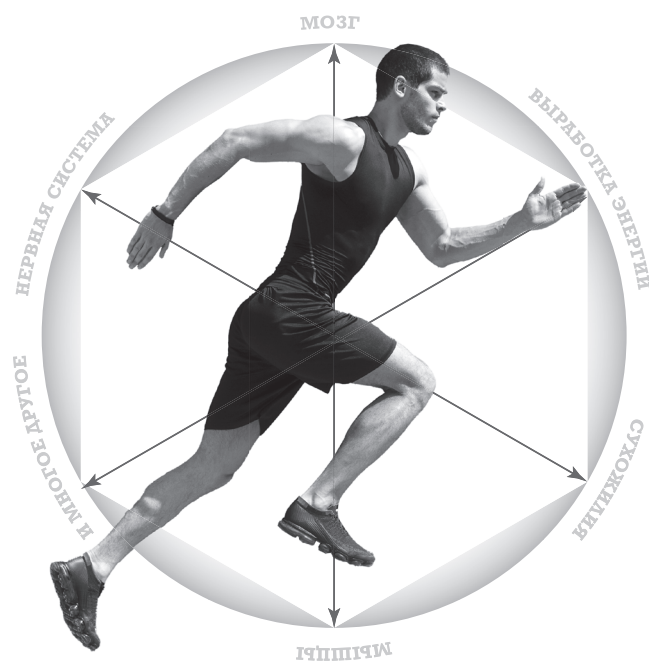



ПИТ МЭГИЛЛ, ТОМАС ШВАРЦ

ПОСТРОЙ БЕГОВОЕ ТЕЛО



**РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ
С БОЛЕЕ ЧЕМ 350 ФОТОГРАФИЯМИ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 796.894
ББК 75.6
М97

Pete Magill, Thomas Schwartz
Build Your Running Body

Мэгилл, Пит.
М97 Построй беговое тело. Всеобъемлющий план тренировок для бегунов на любые дистанции / Пит Мэгилл, Томас Шварц ; [перевод с английского Ю. А. Савельевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 464 с. : ил. — (Анатомия спорта).

ISBN 978-5-04-194743-9

ХОТИТЕ УЛУЧШИТЬ СВОИ НАВЫКИ БЕГА И ДОСТИЧЬ НОВЫХ ВЫСОТ В СПОРТЕ?

Это руководство — ваш идеальный помощник на пути к совершенству!

В этой книге собраны научно обоснованные тренировки, советы по питанию, профилактика травмами, а также мотивация и психология.

Эта книга — целая система, которая изменит ваше отношение к бегу и поможет достичь желаемых результатов.

Начните свой путь к телу атлета уже сегодня!

УДК 796.894
ББК 75.6

© В оформлении обложки использованы фотографии:

New Africa / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Arthur Bargan / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

© 2014, 2024 by Pete Magill, Thomas Schwartz,
and Melissa Breyer Originally published in the U.S.
in 2014 by The Experiment, LLC. This edition published
by arrangement with The Experiment,

LLC (USA) via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevskiy Agency (Russia)

© Савельева Ю. А., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-194743-9

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	7
<i>Введение</i>	9
ЧАСТЬ I. НАКАПЛИВАЙТЕ ЗНАНИЯ О БЕГЕ	13
1. Мотивация для бега	15
2. Изучайте историю бега	21
3. Запаситесь снаряжением	29
4. Изучите терминологию	37
ЧАСТЬ II. БЕГОМ К КРАСИВОМУ ТЕЛУ — ЧАСТИ ТЕЛА И ТРЕНИРОВКИ	43
5. Укрепляйте свои мышцы для бега.	47
6. Укрепление соединительных тканей для бега.	93
7. Укрепляйте сердечно-сосудистую систему для бега	127
8. Выработка энергии для бега	155
9. Сбалансируйте pH	171
10. Источники энергии во время бега	185
11. Перенастройте свою нервную систему для бега	213
12. Выработайте гормоны для бега	245
13. Тренируйте ваш мозг для бега.	267
ЧАСТЬ III. СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ БЕГА — ПРИНЦИПЫ И ГРАФИКИ	279
14. Выработайте свой подход к бегу.	281
15. Составьте график тренировок	287
16. Восстановление после бега	311
17. Профилактика травм	317

ЧАСТЬ IV. ДИЕТА БЕГУНА — БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, КАЛОРИИ И ПИТАНИЕ . . .	323
18. Питание для бегуна из настоящих продуктов	325
19. Запаситесь углеводами	337
20. Употребление белка для бега	347
21. Накапливайте жиры для бега	357
22. Питательные вещества для бега	367
23. Составьте свою программу похудения	379
ЧАСТЬ V. РАЗРАБАТЫВАЕМ СТРАТЕГИЮ БЕГА	391
24. Выработайте свой подход к бегу.	393
25. Создайте свою гонку.	401
<i>Профилактика травм</i>	409
<i>Глоссарий</i>	419
<i>Дополнительная литература</i>	437
<i>Список благодарностей от автора</i>	443
<i>Алфавитный указатель</i>	445
<i>Об авторах</i>	459

ПРЕДИСЛОВИЕ

Признаюсь, когда меня впервые попросили написать предисловие к книге «Построй беговое тело», я подумал: «О нет, только не очередное учебное пособие». Те из нас, кто занимается спортом уже много лет, прочитали — и забыли — много подобных книг. Мне попадались книги, которые даже я — практикующий врач, заядлый бегун и тренер — читал с трудом, настолько они были перегружены сложной терминологией. Как известно каждому хорошему врачу и тренеру, самое главное — это умение донести информацию до читателя. Справится ли эта книга с задачей?

Мы с Питом Мэгиллом дружим уже почти три десятка лет, еще с тех пор, когда вместе выступали за беговой клуб Aztlan в Южной Калифорнии. Я взял за правило читать колонки Пита в *Running Times* и часто обсуждаю с ним программы тренировок. Я не перестаю удивляться его беговому мастерству и достижениям как спортсмена и тренера. Когда моя тренерская деятельность была объектом пристального внимания — в те годы, когда я тренировал Джордана Хасая, одного из величайших американских бегунов на длинные дистанции, в школе Mission College Preparatory High School, — Пит попросил меня рассказать о своем подходе к тренировкам в статье для его бегового сайта. Я сформулировал три главных принципа, о которых рассказываю всем своим спортсменам: «Давайте будем разумными. Не будем жадничать. Мы можем добиться фан-

тастических результатов». Часто мы тренируемся и бегаем так, как тренировались и бегали в молодости. Мы вырабатываем привычки, которые остаются с нами на всю жизнь.

Разумный подход к тренировкам, в основе которого лежит долгосрочный план, терпение и стойкость перед лицом неожиданных препятствий, таких как травмы и болезни, — это первая привычка, которую должен выработать бегун. Это источник успеха. Может ли эта книга предложить бегунам такой подход, поставить их на путь достижения цели и поддержания физической формы на протяжении всей жизни?

Книга «Построй беговое тело» предлагает невероятное количество информации, глубину которой читатель может сначала не оценить, поскольку она подается в очень легкой для восприятия форме. Вторая часть — руководство по тренировкам — содержит сведения по анатомии и физиологии бега, которые поистине бесценны; я считаю, что большинство начинающих и опытных бегунов могли бы избежать многих ошибок, которые случаются в спорте, благодаря знаниям, содержащимся только в этих главах.

Однако «Построй беговое тело» не останавливается на достигнутом и учит бегунов использовать эту информацию для составления собственных графиков тренировок, снабжает их необходимыми рекомендациями по питанию и готовыми рецептами для обеспечения энергией в процессе тренировок. И наконец,

в книге представлен практический подход к достижению конечной цели большинства бегунов — результативности.

Эта книга не похожа ни на одну из тех, что я видел. Она опирается на опыт лучших и ярких представителей этого вида спорта — одна из глав посвящена тренерам и физиологам, которые внесли значительный вклад в современные методы тренировок.

Как говорится в самой книге, она «стоит на плечах гигантов». Но при этом информация подается в уникальном формате, основанном на десятилетиях личного опыта. Благодаря такому доступному формату изложения на-

писанное в книге понятно и актуально как для новичков, так и для спортсменов с сорокалетним стажем вроде меня.

Удалось ли авторам «Построй беговое тело» донести до читателя свою мысль? И может ли она бегунам всех возрастов бегать быстрее, дальше и без травм?

Я считаю, что да. Bravo Питу, Мелиссе и Томасу!

Армандо Сикейрос, доктор медицинских наук, тренер дистанционного клуба Cal Poly, Национальный тренер по развитию USA Track & Field 2009, Тренер года

ВВЕДЕНИЕ

Вы открыли эту книгу не случайно. Может быть, вам понравилась обложка и вы захотели посмотреть, есть ли еще фотографии внутри. Они есть, их около четырехсот, и это самое полное иллюстрированное руководство по тренировкам, упражнениям и отработке техники, которое только можно найти в книге о беге. Так и было задумано. Я всегда хотел, чтобы бегу и связанным с ним упражнениям — плиометрике, тренировкам с сопротивлением, растяжке, упражнениям с валиком и другим упражнениям — был посвящен иллюстрированный учебник, подобный тем, что существуют для тяжелой атлетики, аэробики, боевых искусств и практически всех других видов спорта на планете. Теперь такой учебник существует.

Но я думаю, что вы открыли эту книгу не только ради фотографий.

Вы решительно настроены освоить новую программу занятий бегом (или усовершенствовать старую) и не сомневаетесь, что эта книга поможет вам достичь поставленных целей. Вы также хотите знать, есть ли в книге «Построй беговое тело» что-то такое, что отличает ее от других книг о беге. И вы хотите знать, можно ли доверять программе тренировок в этой книге, можно ли быть уверенным, что авторы не рекламируют очередную новомодную диету или способ «быстро похудеть без особых усилий».

Ответы следующие: да, да и да.

Независимо от того, новичок ли вы, впервые приступающий к тренировкам, или

опытный бегун, надеющийся улучшить свой личный рекорд в беге на 5 км или марафоне, уникальный подход к тренировкам в книге «Построй беговое тело» поможет вам достичь своей цели. Дело в том, что авторы книги понимают, что каждый бегун индивидуален, что у каждого из нас свой тип телосложения, своя история тренировок и свои цели. Поэтому вместо того, чтобы выполнять общий сценарий тренировок по пробегу и скорости (подход «сверху вниз», характерный для большинства тренировочных программ), вы будете выстраивать свою физическую форму с нуля, учась воздействовать на отдельные части вашего тела — мышцы, фасции, сердечно-сосудистую систему, нервную систему, гормоны и многое другое — и сосредотачиваться на тех аспектах, которые наиболее важны для достижения ваших целей. Все проверено. Вам не придется тренироваться наугад.

Когда весной 2012 года я начал писать книгу «Построй беговое тело», я представил себе руководство по технике бега для спортсменов XXI века, книгу, в которой к читателям относятся как к знатокам фитнеса, которыми мы стали. До 1972 года, когда Фрэнк Шортер разорвал финишную ленту на Мюнхенском олимпийском марафоне, чем вызвал настоящую сенсацию, бег был делом лишь нескольких чудачков, соревнующихся по пересеченной местности и легкой атлетике. Но уже в 2013 году пятьдесят миллионов американцев натягивали кроссовки и еще столько же посе-

щали фитнес-клубы. И сейчас мы не просто бегаем — мы занимаемся тяжелой атлетикой, аэробикой, сайклингом, пилатесом, йогой, плаванием, кикбоксингом и многим другим. Мы пользуемся услугами персональных тренеров, диетологов и физиотерапевтов. Мы следим за уровнем холестерина, выбираем подходящие нам виды спорта, напитки с белково-углеводными добавками и покупаем биологически активные добавки на сумму 30 млрд долл. в год. Мы приветствуем исследования в области физических упражнений, питания, здоровья и долголетия и хотим, чтобы наши тренировочные программы отражали передовые достижения науки, которые стимулируют инновации в спорте. Но мы также надеемся, что эти программы будут подкреплены опытом тренеров и спортсменов, опробовавших эти инновации, принявших все лучшее и отсеявших все неудачное. Именно это сочетание науки и опыта стало основой моей собственной подготовки и тренерской деятельности. И именно это я хотел донести до читателей этой книги. Книга «Построй беговое тело» отправит вас в удивительное путешествие по вашему телу во время бега. Вы начнете с изучения микроскопических волокон, из которых состоят мышцы, участвующие в беге, а затем познакомитесь со всеми остальными частями тела, связанными с бегом, путешествуя по 97 тысячам кровеносных сосудов, и, наконец, завершите путешествие в нематериальном центре управления, расположенном в вашем мозге. Вы узнаете, как именно каждая часть вашего тела во время бега влияет на ваш бег, и научитесь тренировать эти части на трех различных уровнях:

- ▶ Во-первых, вы разделите каждый компонент на отдельные части (например, сердце и кровеносные сосуды как части сердечно-сосудистой системы), и в раз-

делах «Рекомендации по тренировкам», которые есть в каждой главе, вы узнаете о специальных тренировках, направленных на эти части.

- ▶ Затем в конце каждой главы вы найдете раздел с фотографиями, предлагающий полный набор тренировок для определенной части тела в целом (или под-сказывающий, где в книге можно найти соответствующие тренировки).
- ▶ Наконец, вы получите рекомендации по объединению тренировок для всех компонентов в двенадцатинедельные программы, а в главе 15 приведены примерные графики тренировок для всех уровней бегунов (начинающих, средних и продвинутых).

Конечно, книга «Построй беговое тело» предлагает нечто большее, чем просто тренировки и графики занятий. Будучи бегуном и тренером на протяжении четырех десятилетий, я на собственном опыте убедился, что бег — это не просто физическая нагрузка, это образ жизни. А для успешного формирования такого образа жизни необходимы практические, реальные советы по всем аспектам нашего спорта. Именно поэтому в первой части книги есть главы, посвященные мотивации, истории бега (чтобы лучше понять и принять нововведения прошлого века), экипировке для бега, а также беговой терминологии — последняя глава дополнена приложением-гlossарием, в котором приведено более 250 спортивно-беговых терминов. Именно поэтому в третьей части целая глава посвящена профилактике травм, а в конце книги приведена соответствующая таблица с рекомендациями по профилактике и реабилитации после более чем сорока распространенных беговых травм. Кроме того, в четвертой части шесть глав посвящены диете и питанию. В пятой

части подробно рассматриваются вопросы подготовки к забегу и тактики бега для спортсменов-профессионалов. Книга также содержит таблицы темпа для всех возможных видов бега, графики расхода калорий для большинства тренировок, а также экспертные рассуждения на темы от беговых фишек до PED (препаратов, улучшающих спортивные результаты), а также коварных сахаров, которые производители подсыпают в пищу.

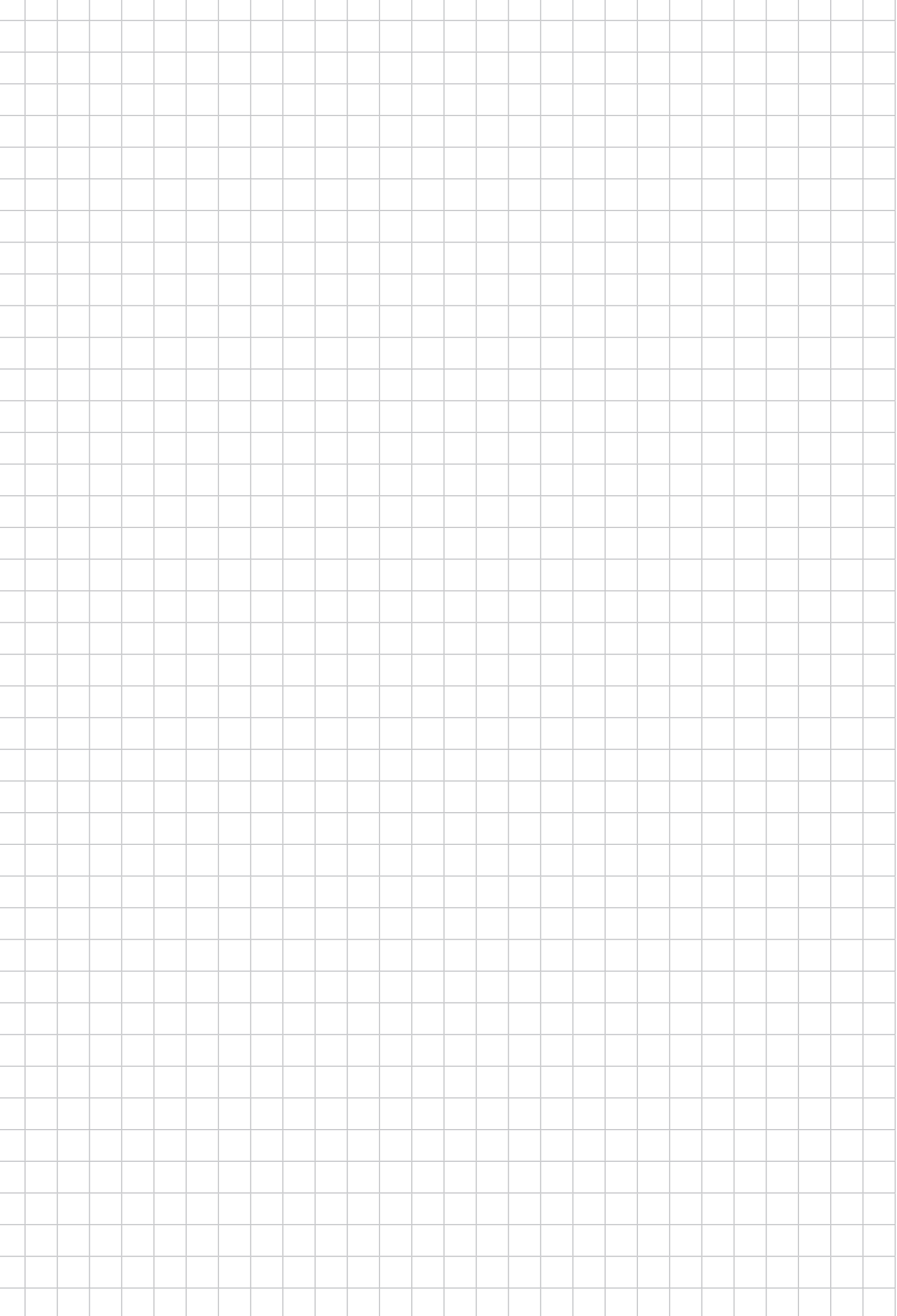
В качестве первого знакомства с книгой рекомендуется пролистать ее. Пролистайте фотографии с инструкциями. Прочитайте несколько рекомендаций по обучению. Просмотрите таблицы. Ознакомьтесь с рецептами в главах «Диета» и «Питание». Улучшение беговых показателей и достижение оптимальной физической формы — вполне достижимые цели. Тренеры, спортсмены и физиологи работают над ними уже несколько десятилетий, и огромные успехи в фитнесе, результатах соревнований и осведомленности о здоровье говорят

сами за себя. Вся сложность заключается в том, чтобы использовать достижения в области тренировок для достижения своих собственных целей. Очень заманчиво воспользоваться «волшебной палочкой» и поверить в то, что успеха в беге можно добиться, заполнив свой тренировочный журнал определенным количеством километров, подсчитывая количество шагов в минуту или придерживаясь модной диеты. Но дело в том, что ваш организм — это невероятно сложная биологическая машина с сотнями рабочих частей, и хорошая тренировка предполагает комплексный подход.

Главная мысль книги «Построй беговое тело» заключается в том, что если вы хотите улучшить свои результаты в беге, то для начала займитесь совершенствованием своего тела.

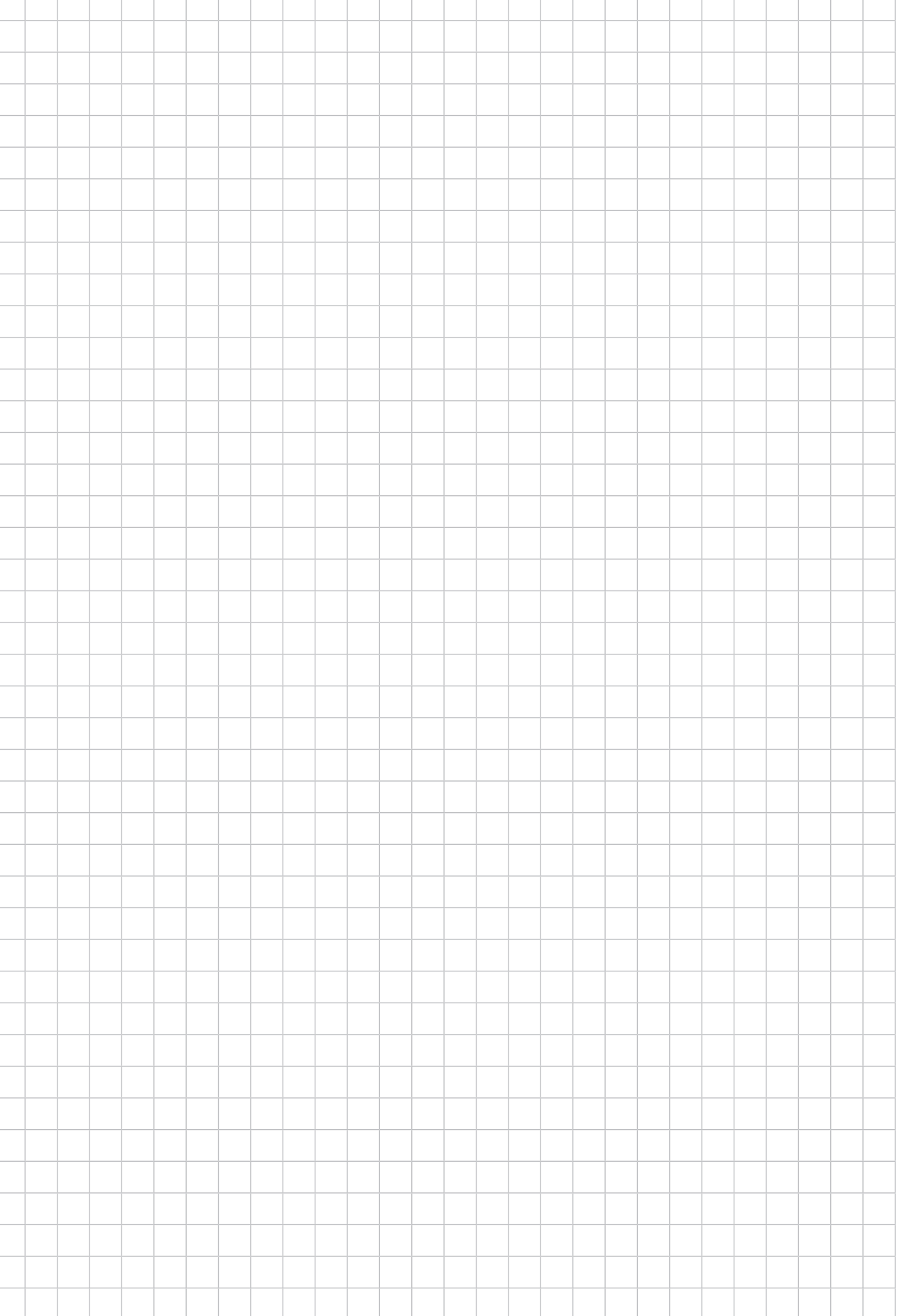
Удачи!

Пит Мэгилл
16 января 2014 года





**Накапливайте
знания о беге**



1

Мотивация для бега

Зачем вы занимаетесь бегом? Что побуждает вас натягивать кроссовки и отправляться в путь? Нам всем нужна мотивация. Простые аргументы — например, улучшение физической формы и снижение веса — отлично подходят для того, чтобы заставить вас выйти за дверь один раз. Или два раза. Или на несколько недель. Но для того, чтобы придерживаться режима тренировок, не сдаваться, когда идет дождь, или холодно, или вы устали, или (тьфу-тьфу) вы уже достигли своей первоначальной цели, вам нужно нечто большее, чем обычные причины. Нужны серьезные причины. И в этой главе их предостаточно. Во-первых, вы поймете, что вы не просто улучшаете показатели кардиограммы или сбрасываете пару килограммов, вы перестраиваете каждую клетку своего тела, чтобы быть лучше, чем было до этого. Далее вы будете поражены тем, какую физическую и психологическую пользу приносит каждая тренировка на протяжении всей жизни. И наконец, вы узнаете то, к чему уже готовы миллионы бегунов: насколько увлекательной может быть хорошая программа беговой подготовки.



Итак, вы полны решимости. Вы доказали это, открыв эту книгу. Вы переступили черту от размышлений о новом фитнес-плане к воплощению этого плана в жизнь. Это был самый трудный шаг, но теперь, когда вы его сделали, вы уже на пути к совершенствованию своего тела.

ЧТО ТАКОЕ МОТИВАЦИЯ ДЛЯ БЕГА?

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ БЕГА — это ежедневный стимул, который заставляет вас двигаться вперед в рамках тренировочной программы. Не существует единой, универсальной мотивации для всех бегунов. Мотивация динамична, она постоянно меняется. Большинство бегунов пользуются тем, что помогает им сегодня. А также тем, что поможет завтра.

Сегодня вы захотели открыть эту книгу.

Завтра то, что вы прочтете на этих страницах, может побудить вас зашнуровать кроссовки и отправиться на короткую прогулку или пробежку, или выполнить десятиминутные упражнения, или приготовить более здоровую пищу.

Более опытные бегуны могут обнаружить на этих страницах какой-то аспект тренировки, который они упускали из виду: как перенастроить свою нервную систему, как увеличить жизненную емкость легких или минутный объем кровообращения.

Эти новые знания могут вдохновить вас попробовать несколько новых тренировок в ближайшее время.

Лао-цзы писал: «Путь в тысячу ли начинается с одного шага». Ваше путешествие началось с желания открыть эту книгу. Продолжение последует со следующим вашим шагом.

КАКОВЫ НЕКОТОРЫЕ КОНКРЕТНЫЕ ИСТОЧНИКИ МОТИВАЦИИ ДЛЯ БЕГА?

Первое правило МОТИВАЦИИ ДЛЯ БЕГА — это «выполнять по одной тренировке за раз». Успешные бегуны придерживаются двух правил:

1. Идеального времени для начала беговой программы не бывает, поэтому не стоит ждать, пока вы наберетесь решимости для длительных тренировок, прежде чем приступить к какому-либо виду занятий.
2. Единственная тренировка, которую вы должны выполнить, — это следующая, поэтому вы должны сосредоточиться именно на ней.

Не нужно стремиться к достижению всех своих фитнес-целей прямо сейчас. Не нужно выполнять всю двенадцатинедельную программу тренировок. Не нужно сбрасывать

Накапливайте знания о беге

Вам нужно выполнить только сегодняшнюю тренировку. Завтрашняя тренировка может подождать до завтра.

В то же время осознание огромной пользы от долгосрочной программы обеспечит вам щедрый источник мотивации, который будет вдохновлять вас каждый день. Будущие бегуны часто бывают шокированы тем, насколько необычными могут быть преимущества грамотной, хорошо продуманной программы тренировок. Не будет преувеличением сказать, что вы не просто усовершенствуете свое тело, но изменитесь к лучшему.

десять килограммов. Или пробежать дистанцию 5 км. Или пробежать марафон.

Физическое здоровье

Каждый бегун слышал предостережение: «А вы не боитесь, что испортите колени?» Нет, не боимся. Потому что бег полезен для коленей и почти для всего остального. «Бег повышает кровяное давление, — говорит доктор Джеймс Фриз, соавтор исследования, проведенного в 2008 году в Стэнфордском университете, в котором с 1984 года наблюдались 528 любителей бега и 423 человека, не занимающихся бегом. — У вас меньше шансов получить тромбы и варикозное расширение вен. Кости становятся крепче и плотнее. Бег — это средство для лечения остеопороза. Он помогает предотвратить переломы бедер и позвоночника. Связки становятся сильнее и крепче — они защищают суставы от шатания, которое является одной из причин износа суставов. Легкие становятся сильнее. Наш физический резерв возрастает». Другие выводы Стэнфордского исследования включают:

- ▶ Бегуны реже страдают от инвалидности.
- ▶ Бег отодвигает болезни, связанные с возрастом, почти на два десятилетия.
- ▶ Бегуны в семь раз реже нуждаются в замене коленного сустава.
- ▶ Бегуны реже болеют раком.
- ▶ У бегунов реже возникают неврологические проблемы.
- ▶ Бег не вызывает проблем с тазобедренными суставами, спиной и коленями.
- ▶ Вероятность ранней смерти у бегунов в два раза ниже, чем у людей, не занимающихся бегом.

Бег не только полезен для здоровья, но и вызывает такие положительные изме-

нения в организме, о которых вы даже не мечтали.

Снижение веса

Не верьте утверждениям о том, что физические упражнения не помогают сбросить килограммы. Бег сжигает примерно 100 калорий на 1,6 км — неважно, бегаєте ли вы трусцой или наперегонки. В целом, если вы сжигаете на 3500 калорий больше, чем съедаете, то теряете килограмм (о тонкостях и нюансах похудения читайте в главе 23). Но вот что удивительно: бег приводит к большему снижению веса по сравнению с тем, что можно предсказать с помощью подсчета калорий. В исследовании 2012 года, проведенном Национальной лабораторией Лоуренса Беркли, сравнивалось снижение веса 32 216 бегунов и 15 237 ходоков. За шесть лет бегуны сбросили в среднем на 90% больше веса, чем ходоки, при том же количестве сожженных калорий. Легкость и стройность — не единственное преимущество похудения. Сбросив килограммы, вы становитесь более быстрым бегуном, и это без необходимости улучшать какие-либо другие аспекты вашей физической подготовки. В табл. 1.1 приведены примеры того, на сколько можно улучшить результаты в беге на 5 км и марафоне, если сбросить лишний вес.

Средство от стресса

Говорят, что стресс убивает. Но прежде чем убить, он наносит много вреда организму. Стресс снижает иммунитет, усиливает воспаление, замедляет заживление ран, уменьшает плотность костей, снижает мышечную массу, повышает артериальное давление, увеличивает количество жира и усиливает дисбаланс сахара в крови. Поэтому, когда мы говорим о «борьбе со стрессом», мы имеем в виду не просто уменьшение тревожности.