

ЕГОР ГОРД

БЕГ.

МОТИВАЦИЯ, ЛАЙФХАКИ
И ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК

Издательство АСТ
Москва

УДК 796.012.412.5

ББК 75.711

Г68

Горд, Егор.

Г68 БЕГ. Мотивация, лайфхаки и планы тренировок /
Е. Горд. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 256 с. —
(Понятно о здоровье).

ISBN 978-5-17-189601-0

Как начать бегать и не бросить начатое? Как правильно готовиться к забегам, какую диету выбрать и где брать мотивацию?

Автор книги весил 100 кг, поглощал содержимое пивных банок, но однажды принял решение надеть старые рваные кеды и выйти на пробежку. И в его жизни поменялось вообще все.

В этой книге ты найдешь свою собственную мотивацию, чтобы не просто начать бегать, а, по сути, начать жить заново, а также подробные планы тренировок на различные дистанции, беговые лайфхаки от элитных и обычных бегунов и многое другое!

УДК 796.012.412.5

ББК 75.711

ISBN 978-5-17-189601-0

© Горд Е., текст

© ООО «Издательство АСТ»

ВСТУПЛЕНИЕ

Я не пробегал сквозь пустыню Сахару, набивая кроссовки горячим песком. Не выигрывал марафоны и ультрамарафоны. Я не крутой бегун, который сел писать мемуары о том, какой он крутой. Я обычный бегун. Такой же, как ты. Я прошел путь от 100-килограммового парня, от парня, поглощающего содержимое пивных банок, до парня, который пробежал 100 км трейлового забега. Большинство из тех, кого я тащил на дистанции, сейчас легко меня обходят.

Да, тот парень, который едва выбегал из 2 часов на полумарафоне, который советовался со мной, как ему бегать быстрее, и который восхищался тем, что я, не надрываясь, пробегаю половинку за 1 час 30 мин, — этот парень потом обгонял меня. Часто я смотрел на медленных бегунов и думал: «Да они скоро меня сделают». И часто так и бывало. Сейчас я пишу книгу для таких людей. Которые скоро меня обгонят.

Потому что скоро и ты меня обгонишь.

Моя мама до сих пор считает, что если я не позавтракаю, то упаду без сознания. Поэтому в детстве меня кормили весьма тщательно. Потом я кормил себя

сам и не забывал запивать еду виски со льдом, русской водкой или крафтовым пивом.

Когда я похудел и стал выглядеть спортивно, то все с ностальгией вспоминали, как я симпатично выглядел, когда имел лишний вес. «Ты так похудел, — говорили мне знакомые! — Ты чем-то заболел? Зачем ты бегаешь, это же вредно!»

Они говорили мне эти слова, а сами съедали таблетки, улучшающие пищеварение, чтобы съесть еще больше еды. Они хорошо разбирались в лекарствах и часто болели. У них был лишний вес и нулевая физическая подготовка.

У меня не укладывалось в голове, что меня критикуют люди, которые сами выглядели плохо, имели несколько хронических заболеваний и, по сути, ничего в жизни не достигли. Я смотрел на них и отчетливо понимал, что я почти стал таким же, но, к счастью, таким все же не стал.

Меня критиковали за мой образ жизни, за еду, которую я ел, за то, что я бегал. За то, как я выглядел, какие у меня были взгляды на жизнь. Когда я стал иметь четкие цели в жизни, когда понял, как хочу жить, когда я стал активно развиваться, добиваться всего, чего я хочу, то с удивлением обнаружил, что никто меня не поддерживает. Что люди против тех, кто начинает жить так, как хочет он сам. Все хотят, чтобы ты был удобным и управляемым. И понятным.

Если все сидят в зловонной яме, то тех, кто из нее выбрался, не любят. Потому что выбравшийся человек доказывает, что он лучше. И им приходится осознать, что они находятся далее в зловонной яме и ничего не предприняли, чтобы из нее выбраться. А это доказывает, что они хуже.

Наверняка это удручает.

Для меня не так давно было совершенной нормой быть таким, как они. И я не хотел признаваться себе в том, что я себя запустил. Надежда продолжала жить в моей голове, лживо намекая на то, что еще не поздно все исправить.

Я выкуривал пачку сигарет в день, ел все, что попало, употреблял много сахара и фастфуда. Алкогольные напитки были обязательным атрибутом моей жизни. Малоподвижный образ жизни, компьютерные игры и просмотр сериалов, можно сказать, были моей жизнью. Так жили и люди вокруг меня, поэтому мне казалось это нормой жизни.

Наверное, то, что люди вокруг меня не вдохновляли меня, учило и меня никого не вдохновлять. Это были неизвестные мне эмоции.

С каждой выкуренной сигаретой я приближал рак горла или легочную онкологию. Каждый глоток спиртного приближал рак печени или будущий инфаркт миокарда. Сладкое, мучное и жирное наносили непоправимый вред моему кишечнику, и создавался риск

ЕСЛИ ВСЕ СИДЯТ
В ЗЛОВОННОЙ ЯМЕ, ТО
ТЕХ, КТО ИЗ НЕЕ ВЫБРАЛСЯ,
НЕ ЛЮБЯТ. ПОТОМУ ЧТО
ВЫБРАВШИЙСЯ ЧЕЛОВЕК
ДОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ОН ЛУЧШЕ.
И ИМ ПРИХОДИТСЯ ОСОЗНАТЬ,
ЧТО ОНИ НАХОДЯТСЯ ДАЛЕЕ
В ЗЛОВОННОЙ ЯМЕ И НИЧЕГО
НЕ ПРЕДПРИНЯЛИ, ЧТОБЫ
ИЗ НЕЕ ВЫБРАТЬСЯ. А ЭТО
ДОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ОНИ ХУЖЕ.

диабета. Неподвижный образ жизни плохо сказывался на сердечно-сосудистой системе. И мне казалось, что люди, которые ограничивают себя в еде и удовольствиях, — ограниченные люди. Хотя я не очень понимал, что ограниченным был я сам. Мне не хватало ни ума, ни воли себе в этом признаться.

Я мог проспать в выходные дни до обеда и, хотя я не выполнял сверхусилий в своей жизни, постоянно чувствовал себя уставшим.

Каждый мой бессмысленный день откладывался отпечатком на памяти моего сына, который запоминал на инстинктивном уровне, как ему жить, когда он станет таким, как его отец.

Ангина, бронхит, грипп, инфекционные заболевания, постоянные простуды — для моего мозга это считалось какой-то нормальной частью жизни. Все вокруг болели, все вокруг слабели, мне никто не объяснял, что можно жить и не болеть, этого не было в моей реальности. В моей реальности было только убеждение: болеть — это неизбежно и нормально. Сейчас я, конечно, мыслю противоположно. Сейчас я считаю, что болеть раз в год — это не норма. (Это не касается детей, их иммунная система приспосабливается).

Я и не замечал, как моя жизнь идет, каждую секунду делая шаги, наматывая километры дней, месяцев и лет. Безумие. Так живут миллиарды — наплевав

Я И НЕ ЗАМЕЧАЛ, КАК МОЯ
ЖИЗНЬ ИДЕТ, КАЖДУЮ
СЕКУНДУ ДЕЛАЯ ШАГИ,
НАМАТЫВАЯ КИЛОМЕТРЫ
ДНЕЙ, МЕСЯЦЕВ И ЛЕТ.
БЕЗУМИЕ. ТАК ЖИВУТ
МИЛЛИАРДЫ – НАПЛЕВАВ
НА ТО, ЧТО ЖИЗНЬ УХОДИТ
ИЗ-ПОД НОГ. ОНИ ЖИВУТ ТАК,
И ИХ ЭТО НЕ БЕСПОКОИТ.
ПОЧЕМУ ЭТО ДОЛЖНО
БЕСПОКОИТЬ МЕНЯ?

на то, что жизнь уходит из-под ног. Они живут так, и их это не беспокоит. Почему это должно беспокоить меня?

И в один день это перестало меня устраивать. Поэтому я надел старые рваные кеды и вышел на пробежку. Когда я бежал, то жир на моих боках и животе прыгал по телу в такт шагам. Мое лицо было красным, дыхание тяжелым, но я, кажется, почувствовал себя в тот момент счастливым.

Это был выход из дня сурка. Ежедневно бегая по школьному стадиону по 2 км, я начал понимать систему своей будущей жизни. «Хочу ли я бегать каждый день? — спрашивал я сам себя. — Да, черт подери! Да! Я хочу этого! Хочу ли я жить так, как жил раньше? Нет, я не хочу так жить». Я разговаривал с собой в эти моменты. Это была удавшаяся попытка сбежать из тюрьмы слишком обычной жизни.

С этих пробежек у меня стало меняться окружение, интересы. Я знакомился с другими бегунами, читал книги о беге и начинал регистрироваться на забеги. Однажды я познакомился с марафонцем, который очень эмоционально рассказывал, как он пробежал свой первый марафон, как у него болели мышцы. Как ему было сложно, как он молился, пробегая мимо церкви, призывая к Всевышнему, чтобы тот помог ему финишировать. Я затаил дыхание. 42 км! Я хочу эту дистанцию.

Я спросил его: «Что мне сделать, чтобы пробежать марафон?» Он махнул рукой и сказал: «Сразу говорю. Начиная готовиться уже сейчас. И приготовься к тому, чтобы полюбить свою боль или, по крайней мере, не обращать на нее внимания».

Эти слова въелись мне в мозг шипучей таблеткой. С этой мыслью я жил и готовился ко всем последующим забегам. Я заранее к ним готовился и полюбил свою боль или, по крайней мере, научился не обращать на нее внимания. Это здорово мне помогало не только на пробежках и соревнованиях, но и в целом в жизни. Когда я писал книги, когда консультировал людей для достижения их целей, когда шел к своим целям. Когда мне было плохо, дискомфортно, когда меня мучили сомнения. Где-то глубоко звучал голос этого парня: «Полюби боль. Или не обращай на нее внимания».

Мне пришлось пообщаться со множеством бегунов, чтобы написать эту книгу. Некоторые из них были победителями ультрагонок или просто имели внушительные результаты, о которых я не мог даже мечтать. Я задавал вопросы мастерам спорта по легкой атлетике, и они дружелюбно делились со мной своим опытом. Мне нужно было улучшить технику бега, и я начал проводить тренировки под руководством квалифицированного тренера, которого я атаковал множеством вопросов, чтобы сделать эту книгу наиболее полезной.

Я общался просто с хорошими бегунами, которые много лет выходят на пробежку, что бы ни происходило у них в жизни. Иногда мне казалось, что если начнется метеоритный дождь, то они все равно выйдут на пробежку. И советовался с теми, кто на протяжении пяти лет бегают через день и не участвует ни в каких соревнованиях. Это были парни, целиком состоящие из стабильности. Я общался даже с парнем, который бегают по 20–30 км каждый день уже много лет. А также с теми, кого можно отнести к категории «сумасшедшие». Те, кто каждый месяц проходит Ironman, каждую неделю пробегает марафон и для кого пробежать 50 км примерно то же самое, что для большинства людей сходить в магазин и купить что-то на десерт.

Чтобы я мог написать эту книгу наиболее эффективно, я пробежал трейловый забег на 108 км, едва только восстановившись от травмы колена. Я сказал себе, что если я это не сделаю, то буду пытаться вновь и вновь, чтобы у меня было право на написание этой книги.

И еще я выбежал три марафона подряд из 3 часов, хотя до этого мой лучший результат был 3 часа 11 минут. Это происходило в момент написания книги, когда мои результаты стремительно шли вверх. Также пришлось изрядно попотеть, чтобы пробежать полумарафон за 1ч. 22 мин. Чтобы написать эту книгу, мне

пришлось пройти унижение и испробовать вкус брокколи на пару, мне пришлось класть все меньше сахара в чай и кофе, а потом и вовсе прекратить это делать. Ужасно, но я стал засыпать вместе со своими детьми и в выходные дни ложился спать в 22 часа. Чтобы написать эту чертову книгу, мне пришлось надеть на себя облегающие лосины, преодолеть ужас полетов на самолете, я научился бронировать гостиницы и гостевые дома за 8 месяцев до поездки, чтобы другие бегуны не заняли комфортные места на каком-нибудь популярном забеге, чтобы жить ближе к линии старта. И еще мне пришлось научиться разговаривать с консультантами в магазинах беговой обуви. Например, я мог вежливо выслушать преимущества какой-нибудь отстойной модели кроссовок, потом вежливо перебить и сказать: «А теперь давай поговорим не как продавец с клиентом, а как бегун с бегуном. Мне нужна пара кроссовок, которые не развалятся через 500 км, не будут натирать, будут легкими и с нестирающейся подошвой. И еще подскажи мне, как получить скидку, чтобы я купил беговой рюкзак».

Мне пришлось познать дао просыпания в 4 утра, чтобы в 4:30 уже бежать длительную пробежку, чтобы успеть все запланированные на день дела.

Чтобы эта книга вышла в свет, мне пришлось найти тренера, участника чемпионата мира по легкой атлетике, которая щипала меня за задницу, потому

.....

что я оттопыривал ее назад, научиться выносить бедро вперед и бегать задом наперед. Я терпел насмешки профессиональных спортсменов, когда несколько тренировок не мог выполнить простое упражнение, которое дети выполняли со второго раза.

Я был неплохим экспонатом для своры тренирующихся детей, когда тренеры говорили что-то в духе: «Дети, посмотрите на этого человека. Он все делает ужасно. Вы делаете так же. Запоминайте эти нелепые движения и никогда их не повторяйте». Все это усугублялось тем, что я вообще-то старался и мне казалось, что я делаю все идеально.

Чтобы написать эту книгу, мне пришлось получить опыт в беге на 400 метров, махая перед собой эстафетной палочкой, чуть не теряя сознание после такого жуткого испытания. Я получил опыт в спортивном ориентировании. Да, я узнал, что такое заблудиться в лесу, посмотреть на карту и компас и махнуть на все рукой. Катиться кубарем с горы? Пробежать за мастером спорта международного класса целых 3 минуты, а потом чуть не умереть в мокрых кустах? Да, пожалуйста!

Триатлон? Почему бы и нет? Я же хочу написать книгу про бег. Ну и что, что я не умею плавать и никогда в жизни не катался на велосипеде? Я нашел ролики на YouTube, научился плавать кролем, почувствовал кайф от езды на велосипеде. И вот я на старте

триатлона. Это был тот самый день, когда я улетаю в одну сторону, а велосипед в другую, тот день, когда я финишировал последним, когда другие участники уже уехали домой.

Гонка с препятствиями? Отлично! Ну и что, что меня там било током, я таскал огромный мешок, чтобы забраться с ним в гору, или взбегал на скользкую рампу.

Чтобы у меня было право писать эту книгу, мне пришлось пробежать с военными марш-бросок по военному аэродрому в военных ботинках и с автоматом, который оставил на моей спине сначала кровавый след, а потом и вечный шрам.

Меня интересовали такие вопросы, как питание, восстановление, тренировки, упражнения, техника бега, планы тренировок на разные дистанции, выбор кроссовок и экипировки, подготовка к забегам в последние дни, мотивация бегать, не сдаваться на дистанции, выбор правильного темпа бега, стратегия и тактика забега и многое-многое другое.

Я готовился к этой книге давно, наматывая километры по знойным пыльным дорогам, по колено в сугробах или по асфальтовым дорожкам. О да, я даже приучил себя питаться на бегу и отвечать на комментарии, держа в руке телефон.

В общем, я так себе бегун, меня постоянно все обгоняют, но я весьма неплохой писатель. И я тра-

тил бесценные часы своей жизни, когда искал важные знания для бега. Тебе не нужно будет их искать, достаточно будет просто иметь эту книгу под рукой. Мы будем взламывать бег и делать его действительно классным.

При всем при этом я столкнулся с проблемой. У меня было много вопросов, и я не мог найти конкретные ответы. Одни бегуны говорили, что нельзя себя жалеть, другие же достигали хороших результатов, не загоняя себя до полуобморочного состояния.

Я не мог точно понять, как правильно питаться на забегах, до забегов, после тренировок. С трудом понимал, какие диеты и какой план питания помогает сбрасывать вес и улучшать результаты. Какие БАДы принимать, а какие из них бесполезны?

На каждой пробежке я искал ответы внутри себя и часто их находил. Я пробовал разные диеты, разные планы тренировок, я выходил на стартовую линию перетренированным, плохо подготовленным или в отличной форме. И внутри себя вел некий дневник, держа в уме эту книгу.

Смотря на меня, на мой образ жизни, многие мои знакомые и друзья, мои подписчики в социальных сетях также начинали бегать и добивались внушительных успехов.

Поэтому я принял решение написать книгу для тех, у кого есть много вопросов. Я решил их закрыть.