

# **БЕГ И АЛЬПИНИЗМ.**

**КАК НАЧАТЬ И НЕ БРОСИТЬ.  
ОСНОВЫ.**



# БЕГОВЫЕ ВИДЫ, БЛИЗКИЕ ПО ПРИРОДЕ АЛЬПИНИЗМУ

- ТРЕЙЛРАННИНГ
- ГОРНЫЙ БЕГ
- СКАЙРАННИНГ
- РОГЕЙН



# КАК НАЧАТЬ?

- Ответь на вопрос «Зачем?»
- Определи долгосрочную цель – мечту
- Определи краткосрочные цели
- Составь план тренировок

Цели и план помогут не сбиться и видеть прогресс в промежуточных результатах, что будет стимулировать продолжать тренировки.

Мечта будет мотивировать выходить на тренировку, когда лень/плохая погода и прочие гадости и не даст бросить.



# ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

Дневник поможет отслеживать выполнение, статистику и прогресс, правильно выстроить план, отследить ошибки в прошлом.

нед до	дн нд	дата	план км нед	км за нед факт	КМ	темп	пульс	км факт	темп факт	пульс факт	упражнения-план	комментарии - факт
	<b>пн</b>											
	<b>вт</b>											
	<b>ср</b>											
	<b>чт</b>											
	<b>пт</b>											
	<b>сб</b>											
	<b>вс</b>		0,00	0,00								
											0	



# ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

## ■ ПОСТЕПЕННОСТЬ

- повышать объем или интенсивность – не все сразу
- увеличивать нагрузку не более, чем на 10% в цикле
- 

## ■ РЕГУЛЯРНОСТЬ

- лучше чаще понемногу, чем редко, но много

## ■ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

- включайте через 2-4 микроцикла 1 со сниженной нагрузкой
- сон – главный в списке восстановления

## ■ ШАГ НАЗАД

- после перерыва в неделю и более вернитесь к тренировочным нагрузкам в уменьшенном объеме и легкой интенсивности, пока не будете готовы к прежним объемам



# НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
отдых	Бег/ходьба 20-30 минут	Скалодром /ОФП	Бег/ходьба 20-30 минут	отдых	Бег/ходьба 20-30 минут	Скалодром /ОФП

- Приоритетность
- Оптимизация
- Вариативность
- Гибкость. План - не догма



# КАК ПРОГРЕССИРОВАТЬ

- Разнообразиие
- Увеличение количества нагрузки
- Увеличение качества нагрузки
- Применение специальных работ
  - длительный бег
  - короткие интервалы
  - длинные интервалы/темповый бег
  - фартлек



# **ВИДЫ БЕГА, РАЗВИВАЮЩИЕ НУЖНЫЕ КАЧЕСТВА ДЛЯ ГОРОВОСХОЖДЕНИЙ**

- Кроссы по пресеченной местности от 40 минут и дольше
- Бег в гору/ с горы
- Пороговый/Темповый бег - бег с равномерной интенсивностью. Воспринимаемый, как комфортно-тяжелый.  
(Мне нелегко, но я могу так пробежать 40мин – 1 час)  
на уровне анаэробного порога или на 10% ниже, в 3-4 пульсовой зоне.  
Продолжительность от 20 до 60 минут.





# ПОКАЗАТЕЛИ ВЕРНО ВЫБРАННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

- **ТЕМП** – не для начинающих
- **ПУЛЬС**
- **ДЫХАНИЕ**
- **ВОСПРИНИМАЕМОЕ УСИЛИЕ**



# ЗОНЫ ЧСС

**ЗОНА ПУЛЬСА**  
(В % ОТ МАКСИМАЛЬНОГО)

**ВОЗДЕЙСТВИЕ  
НА ОРГАНИЗМ**



# ПУЛЬС. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОИ ЗОНЫ?

- Функциональный тестирование с газоанализатором и пульсометрией

плюсы: точность

минусы: цена / не подходит для абсолютных новичков / влияние условий на точность измерений

- С помощью пульсометра и приложений/часов

плюсы: удобство

минусы: неточность измерений – из-за погрешностей в работе гаджетов

- На основе формулы Карвонена

плюсы: прост и доступен, подходит на начальном уровне

минусы: погрешность может достигать 5-10 ударов



# МЕТОД МАРТТИ КАРВОНЕНА

$$(ЧСС_{max} - ЧПП) * \%ЧСС_{max} + ЧПП$$

- **ЧПП** – частота пульса покоя

Измерить свой пульс покоя 5-7 дней сразу после пробуждения (лежа в кровати)  
Вывести среднее значение

- **ЧСС<sub>max</sub>** – максимальная частота пульса

расчет ЧСС<sub>max</sub>

вместо классической формулы 220-возраст рекомендую

- уточненную формулу Танака **208 — (0,7 \* возраст)**.
- для женщин формулу Марты Гулати **206 — (0,88 \* возраст)**.

- **%ЧСС<sub>max</sub>** берется из таблицы пульсовых зон



# ДЫХАНИЕ

- На начальном этапе бег должен быть легким и комфортным.
  - Дыхание не сбивается.
  - Вы можете говорить без пауз на вдох/выдох целыми предложениями.
- Не фокусируйтесь на дыхании, организм сам выберет, как и чем ему удобно дышать.



# ВОСПРИНИМАЕМОЕ УСИЛИЕ.

Соответствие оценок  
таблицы пульсовым зонам

1 – 4 = 1, 2 пульсовые зоны

5 = 3 пульсовая зона

6 - 7 = 4 пульсовая зона

8 – 10 = 5 пульсовая зона

\* Таблица из книги «Бег по правилу  
80/20»

Оценка	Описание	Внутренние ощущения	
1	Совсем легко	«Мне кажется, я могу бежать с таким темпом вечно»	
2	Очень легко	«Кажется, словно я себя сдерживаю»	
3	Легко	«Кажется, что я совсем немного себя сдерживаю»	
4	Комфортно	«Этот темп кажется вполне естественным, словно я не сдерживаю и не подгоняю себя»	
5	Почти комфортно	«Кажется, что я совсем немного себя подгоняю»	
6	Слегка тяжело	Менее тренированные бегуны: «Чувствую, что смогу поддерживать такой темп от 20 до 30 минут»	Более тренированные бегуны: «Чувствую, что смогу поддерживать такой темп от 50 до 60 минут»
7	Немного тяжело	Менее тренированные бегуны: «Чувствую, что смогу поддерживать такой темп от 10 до 15 минут»	Более тренированные бегуны: «Чувствую, что смогу поддерживать такой темп от 15 до 20 минут»
8	Тяжело	«Я смогу поддерживать такой темп на протяжении мили, не более того»	
9	Очень тяжело	«Я смогу поддерживать этот темп пару минут, максимум три минуты»	
10	Невероятно тяжело	«Я выдержу этот темп не дольше одной минуты»	



# ЭКИПИРОВКА

- Правило «+ 10 градусов»
- Многослойность
- Синтетика
- Комфорт



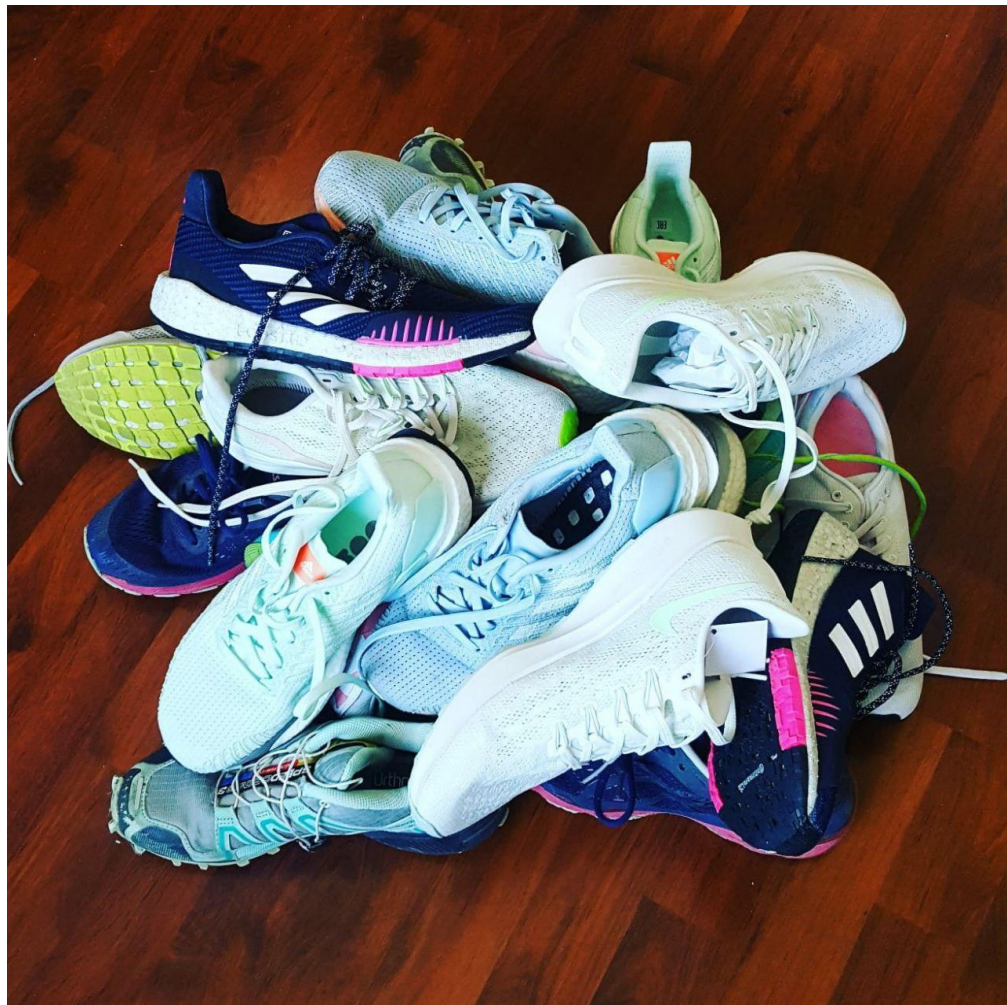
# КАК ВЫБРАТЬ КРОССОВКИ.

Гиперпронация / нейтральная / гипопронация





# КРОССОВКИ



- обычные для ежедневных пробежек по асфальту с нормальной амортизацией — то что нужно новичку.
- Беговой магазин с широким ассортиментом и понимающими консультантами
- При проблемных стопах возможно стоит сделать индивидуальные стельки для бега
- Важно при выборе:
  - вам должно быть удобно!
  - размер на 1-1,5 больше



# БЕГОВЫЕ ГАДЖЕТЫ

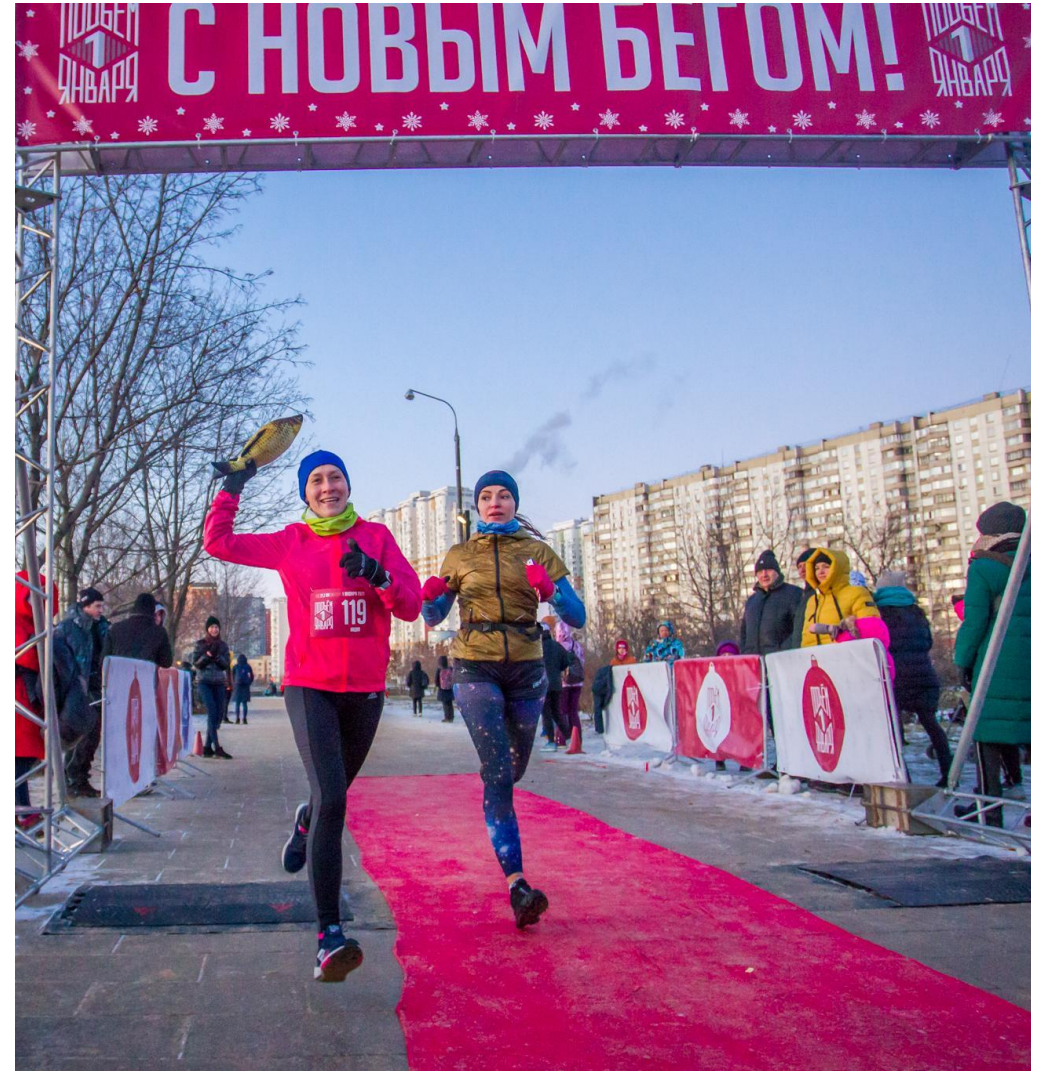
- Телефон
- Фитнес-браслет
- Часы
- Пульсометр



# БЕГ ЗИМОЙ

## СОВЕТЫ

- Разминка/заминка в тепле
- Не стоит делать на улице СБУ, скоростные работы – чревато травмами
- Зима – время для построения базы своей спортивной формы – наращиваем постепенно объемы бега и укрепляем тело силовыми упражнениями
- Вспоминаем летнюю 30 градусную жару и наслаждаемся морозным свежим воздухом!



# ЧТОБЫ БЕГАТЬ НАДО НЕ ТОЛЬКО БЕГАТЬ

## ■ ОФП

- круговая тренировка на все группы мышц
- ВИИТ
- кросс-тренинг
- йога
- пилатес

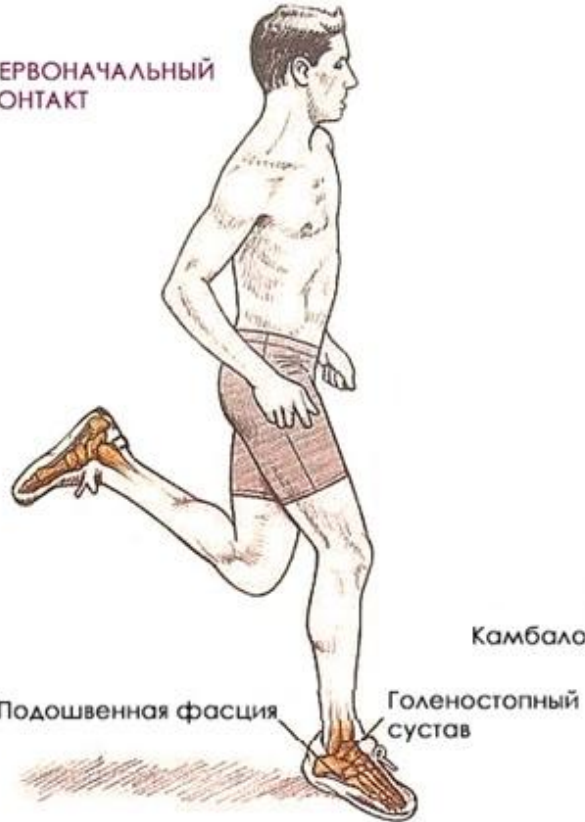
## ■ СФП

- Силовые тренировки
- Специальные беговые упражнения
- Плиометрика - прыжковые



# ФАЗЫ БЕГА

ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ  
КОНТАКТ



ФАЗА ОПОРЫ



ОТРЫВ ОПОРНОЙ НОГИ



ФАЗА ПЕРЕНОСА  
МАХОВОЙ НОГИ ВПЕРЕД



# ВАЖНЫЕ МЫШЦЫ В БЕГЕ

- Мышцы стопы
- Мышцы голени
- Четырехглавая мышца бедра
- Задняя группа мышц бедра
- Мышцы средней части тела
  - ягодичные
  - мышцы живота
  - мышцы спины



# ПРИМЕРЫ СБУ

- **Высокое поднятие бедра**

Помогает развить качественный вынос бедра, мышцы сгибатели, постановку ноги под центр тяжести

**Важно:** корпус держать ровно. Не выносить голень вперед, носок тянуть не нужно.

- **Перекаты**

Развитие стопы, позволяет включить стопу в работу полностью — отрабатывает силы отталкивания.

**Важно:** перекат с пятки на носок. Приземление сначала на пятку. Мышцы бедра выключать — продвижение максимально за счет работы стопы.

- **Подтягивание пятки под ягодицу**

Формирует навык быстрого снятия ноги с опоры, помогает почувствовать и включить в работу заднюю группу мышц бедра. Правильный беговой паттерн движения.

**Важно:** не поднимать пятку за счет передней поверхности бедра, а подтягивать по мысленно нарисованной прямой линии от пола строго под себя. Нога как бы складывается.



- **Бег на прямых ногах**

Формирует правильную постановку стопы под центр тяжести, укрепляет стопы.

**Важно:** не отклонять корпус назад. Ноги прямые, приземление под центр тяжести на переднюю часть стопы — пятка не опускается на землю.

- **Беговое колесо**

Формирует правильный беговой навык движения, при выполнении на месте можно проталкивать ногу назад, тем самым больше включая в работу мышцы задней поверхности бедра.

**Важно:** не поднимать бедро слишком высоко, нога должна вставать строго под центр тяжести на переднюю часть стопы.

- **Семенящий бег**

Расслабляет, формирует частоту шагов, не позволяет ставить ногу впереди себя.

**Важно:** Не делать большие шаги — примерно на полстопы, при приземлении пятки опускаются вслед за передней частью стопы и нога в опоре выпрямляется.





- **Скрестный бег**

Развивают координацию, подвижность таза, быстроту реакции.

**Важно:** руки вытянуты параллельно земле по направлению движения.

- **Приставной шаг боком**

Укрепляет стопу. Помогает расслабить руки. Хорошо в качестве легкой разминки.

**Важно:** при сведении ног соединять стопы. Руки работают одновременно симметрично махами назад/вперед.

- **Работа рук на месте**

Помогает сформировать правильное движение рук, избавиться от излишних заворотов корпуса, увеличивает частоту движений.

**Важно:** не использовать корпус, угол сгибания в локте 90 градусов или меньше, не разгибать руки во время маха назад, ладони в кулак — расслаблены, словно в руках птичка. Плечи расслаблены. Движение осуществляется за счет резкого толкания локтем назад. Вперед рука возвращается по инерции.



**ДЕЛАЙ, ЧТО МОЖЕШЬ, ТЕМ,  
ЧТО ИМЕЕШЬ, ТАМ, ГДЕ ТЫ  
ЕСТЬ.**

(С) ТЕОДОР РУЗВЕЛЬТ



# ЧТО ПОЧИТАТЬ.

- Бег по шоссе для серьезных бегунов. Пит Фитзингер
- Бег по правилу 80/20. Мэт Фицджеральд.
- От 800 метров до марафона. Джек Дэниелс.





Тренер по бегу RFPclub  
Надия Салахова

инстаграм [@nadiya\\_.s](#)

почта [snh0147@yandex.ru](mailto:snh0147@yandex.ru)

телеграм [@RFPclubcoach](#)

Вконтакте [@nadiya\\_run](#)

# RFP



# RUN for PEOPLE

