**ОШИБКИ НАЧИНАЮЩИХ БЕГУНОВ**

[Бег](https://sportschools.ru/page.php?name=run) сейчас в тренде. Люди ходят на тренировки, готовятся к забегам, соревнуются друг с другом километрами в мобильных приложениях, выкладывая в соцсети фотографии своих дистанций. Безусловно, это прекрасно – массовое увлечение [спортом](https://sportschools.ru/page.php?name=sport) не может не радовать. Однако за бездумным следованием моде – травмы, которые начинающие бегуны получают от незнания. Спортивный врач, бывший врач и физиотерапевт женского баскетбольного клуба «Cпартак» (Видное), рассказала о самых распространенных ошибках начинающих спортсменов-любителей и поделилась профессиональными советами.

**С чего начинается бег?**

Недолгий бег может быть хорошей кардио-разминкой перед силовыми занятиями. Однако если речь идет о полноценной беговой тренировке, то следует принимать во внимание множество обстоятельств. Базовые принципы всех спортивных тренировок:

• Постоянство, то есть регулярность тренировок;
• Постепенность, а именно упорядоченное движение от простого к более сложному;
• Доступность – сбалансированность физических нагрузок;
• Индивидуальность, что предполагает построение тренировочной программы с учетом особенностей организма;
• Вариативность – чередование видов нагрузок и параметров тренировки.

Невнимательность к любому из них неизбежно приведет к отсутствию прогресса, травмам и вовсе прекращению занятий.

Не стоит сразу стремиться к заоблачным целям: в беге нельзя ставить краткосрочные задачи. Все должно быть постепенно. Хотите пробежать марафон? Здорово! Но надо готовиться, тренироваться регулярно (а не раз в неделю выходить на пробежку). Важно еще понять, для чего вам это. Не поддавайтесь псевдомотиваторам: все мои друзья пробежали, так что же, я не пробегу? Такое легкомысленное отношение к спорту недопустимо. Даже километр – существенная нагрузка для человека, который совсем не бегал раньше. Нужно оценивать реальные ресурсы организма, а на первых порах лучше заниматься с тренерами – они не только сразу ответят на все интересующие вас вопросы, но и подскажут, с какой интенсивностью стоит бегать именно вам. Не бывает даже двух совершенно одинаковых тренировочных планов, по рекомендациям специалистов это всегда будет продуманная программа от простого к более сложному.

На первый взгляд, бегать – это просто. Надел кроссовки, вышел на улицу, включил музыку и побежал. Но нельзя из спокойного состояния сразу мчаться со всех ног. Людям, которые планируют заниматься бегом, в первую очередь нужно узнать, что такое разминка.

**Так что же такое разминка?**

Это плавный вход в тренировочный процесс. В теплое время года можно перед основной пробежкой устраивать легкую кардио-разминку – пробегать 500-800 метров. Зимой перед выходом на пробежку следует хорошенько размяться дома, разогреть мышцы. Я советую делать растяжку в течение 15-20 минут. Когда температура в мышцах повышается, они становятся более гибкими, и как следствие уменьшается риск травмы. Важна также и заминка – упражнения после окончания основной тренировки.

**Сколько нужно бегать?**

Нет смысла говорить о фиксированном количестве тренировок – для каждого это индивидуально: кто-то запросто может бегать и по четыре раза в неделю, кому-то я посоветую ограничиться двумя. В среднем есть смысл бегать не меньше трех раз в неделю. Однако я совершенно не приветствую ежедневный бег. У организма обязательно должен быть период отдыха, потому что восстановление – это неотъемлемая и очень важная часть тренировки.

**Когда бегать?**

Результаты многочисленных исследований (как отечественных, так и зарубежных), а также личный опыт дают основания говорить о том, что нет принципиальной разницы, в какое время суток бегать. Главное, чтобы организм был готов к предстоящей нагрузке, не вымотан. Неправильно бегать после работы уставшим и обессиленным, как физически, так и эмоционально. Однако нет смысла бегать и ни свет ни заря, если чувствуете, что тренировка совсем «не идет».

**Есть или не есть – вот в чем вопрос**

Я категорически не советую бегать натощак. Даже если до марафона еще далеко, и вы пока собираетесь на обычную утреннюю тренировку, выпейте немного воды или чая и не забудьте про углеводы – например, отлично подойдет каша или банан. Конечно, не стоит бегать после плотного приема пищи. Подождите полтора-два часа, иначе будьте готовы к боли в боку.

Что касается еды после тренировки, то тут снова стоит говорить об индивидуальных особенностях. Кому-то совсем не хочется есть. А тем, кто приходит после занятий голодным, стоит помнить о таком приятном бонусе, как «углеводное окно». Считается, что в течение 40 минут после интенсивной физической нагрузки можно есть что угодно, чтобы восполнить запас энергии. Но лучше все равно не налегать на все, что есть в холодильнике – я всегда советую питаться дробно четыре-пять раз в день.

**Самые частые травмы начинающих бегунов**

Очень распространены воспаления сухожилий (тендиниты) и надкостницы (шинсплинт), так называемое колено бегуна (хондромаляция), синдром илиотибиального тракта, синдром подвздошно-большеберцовой связки. Бывают и стресс-переломы (или усталостные переломы).

В нашем организме все очень взаимосвязано, поэтому боли могут быть коварными – даже если беспокоит колено, причина может быть, например, в стопе или тазобедренном суставе.

Как понять, что это не просто перенапряжение мышц? Если боль ассиметричная, если она резкая, сопровождается (иногда) отеками, покраснениями, кровоизлияниями и не проходит в течение трех дней – это травма. И нужно незамедлительно обращаться к спортивному врачу.

**Зачем обращаться к специалисту?**

Сейчас люди более ответственно подходят к своему здоровью: если что-то беспокоит, почти сразу обращаются к врачу с первичной травмой, минимально перед этим калеча себя самолечением. Хотя, безусловно, в России люди не очень любят обращаться к специалистам, отдавая предпочтение самоисследованию и угадыванию диагноза. Чем это опасно? Неверной интерпретацией симптоматики. Поискав и сопоставив описания из интернета, вы подумаете, что избавиться от боли поможет тепло, а на деле будет такой вид травмы, при котором требуется исключительно холод. Обычно бывает так: почувствовали дискомфорт – выпили обезболивающее. И так до тех пор, пока ощутимо не снизится качество жизни/самочувствие, пока первой мыслью по утрам у человека не будет: «Как же мне больно».

**Причины травм**

Несоблюдение хотя бы одного из постулатов спортивных нагрузок, о которых мы говорили в самом начале, может привести к травмам. Именно нарушение баланса тренировок (высокая интенсивность, резкое повышение нагрузки, чрезмерно дальние дистанции) – основная причина травм. Переутомление сопровождается усталостью мышц и перенапряжением сухожилий.

Дефекты строения стопы, недостаточный уровень общефизической подготовки, неподходящая обувь также могут привести к травмам. Важна и техника бега, но надо отметить, что нет одной верной техники для всех – для каждого человека индивидуально подходят разные техники. Есть лишь общая рекомендация: можно чередовать бег с шагом, но не стоит останавливаться.

**Помощники бегунов**

• Соблюдать баланс тренировок и уберечь вас от травм поможет золотое для всех бегунов «правило 10 процентов», которым, к сожалению, многие пренебрегают. Нагрузку – то есть дистанцию, скорость и продолжительность тренировки – не следует увеличивать больше, чем на 10% в неделю.

• Несмотря на то, что при травме и продолжительном дискомфорте необходимо обращаться к врачу, нужно уметь оказывать себе или своим беговым товарищам [первую помощь](https://sportschools.ru/page.php?name=help_trauma). Стоит запомнить простую аббревиатуру – КЛОП (компрессия, лед, отдых, приподнятое положение ноги для естественного оттока лимфы). Под запретом – горячие ванны, растирки разогревающими кремами.

Безусловно, не всегда есть возможность сразу же приложить к травмированному месту лед и соблюсти остальные принципы КЛОП. Поэтому, чтобы быстро облегчить боль при ушибах, минимизировать риск образования синяков или впоследствии – уменьшить гематомы, берите с собой на тренировки средства наружного применения, в составе которых есть натуральная арника. За эффективность и быстродействие этот природный "заживитель" ценят даже профессиональные спортсмены. Чем выше ее концентрация в препарате, тем лучше.

• Обращайте внимание не только на то, как, но и где вы бегаете. Не стоит начинать сразу бегать в гору – при подъеме очень большая нагрузка приходится на стопы, а при спуске – на колени и голени. Новичкам совсем не рекомендую асфальтовые и бетонные поверхности. Кажется, что в городе найти что-то другое невозможно, но у нас есть парки, построено множество треков с хорошим покрытием, которые прекрасно подойдут для тренировок.

• Правильно подбирайте обувь с учетом индивидуальных особенностей. Пронация, супинация, виды плоскостопия – есть множество факторов, которые играют важную роль. Поэтому тут опять же важна консультация специалиста. Пройти определенный тест можно и в магазинах товаров для бега. Грамотные консультанты помогут с выбором нужных модели кроссовок.