Бикташев Арман Булатович

пробежал Ironman Astana 2018 70.3 - половинка

в 2018 году

Спринтерский триатлон в Костанае .

рекорд за год 9 полумарафонов (официально-неофициально)

3 года вегетарианец

Со-организатор полу марафона зимнего в Костанае

Со-организатор марафона в Костанайской области

в 2019 году 2 полных марафона массовых в Алматы и в Астане.

Алматы марафон 2019 за 4:17.

Астана марафон 2019 за 4:11.

Алматы марафон 2020 (дист) 04:07

Марафон Костанай-Рудный - 03:37

Бег как здоровый образ жизни

Чем полезен бег

Польза бега

- Во время бега происходит очищение организма.
- Бег благотворно влияет на иммунную систему.
- Бег способствует закаливанию.
- Бег развивает личные качества.
- Бег помогает бороться с депрессиями.
- Бег укрепляет сердечно-сосудистую систему.

ЧТО ТАКОЕ БЕГ?

- Бег — один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.
- Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.
- Бег предоставляет хорошие условия в качестве аэробной тренировки, которая увеличивает порог выносливости, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, повышает обмен веществ в организме и, таким образом, помогает осуществлять контроль за весом тела. Бег позитивно влияет на иммунную систему и улучшает тонус кожи. Укрепление мускулатуры ног и улучшение обмена веществ помогает предотвратить и устранить целлюлит.
- Бег позволяет наладить ритмическую работу эндокринной и нервной систем. Во время бега, когда человек постоянно преодолевает земную гравитацию, подскакивая и опускаясь в вертикальном положении, кровоток в сосудах входит в резонанс с бегом, при этом активизируются ранее незадействованные капилляры. Микроциркуляция крови активизирует деятельность органов внутренней секреции. Поток гормонов возрастает и способствует координированию деятельности других органов и систем организма.

ИСТОРИЯ МАРАФОНСКОГО БЕГА

История возникновения

Согласно легенде, греческий воин по имени Фидиппид (по другим источникам — Филиппид) в 490 году до нашей эры после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков.

Добежав до Афин, он успел крикнуть «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» и упал замертво.

Эта легенда не подтверждается документальными источниками; согласно Геродоту, Фидиппид (Pheidippides) был гонцом, безуспешно посланным за подкреплением из Афин в Спарту и преодолевшим дистанцию в 230 км менее чем за два дня.

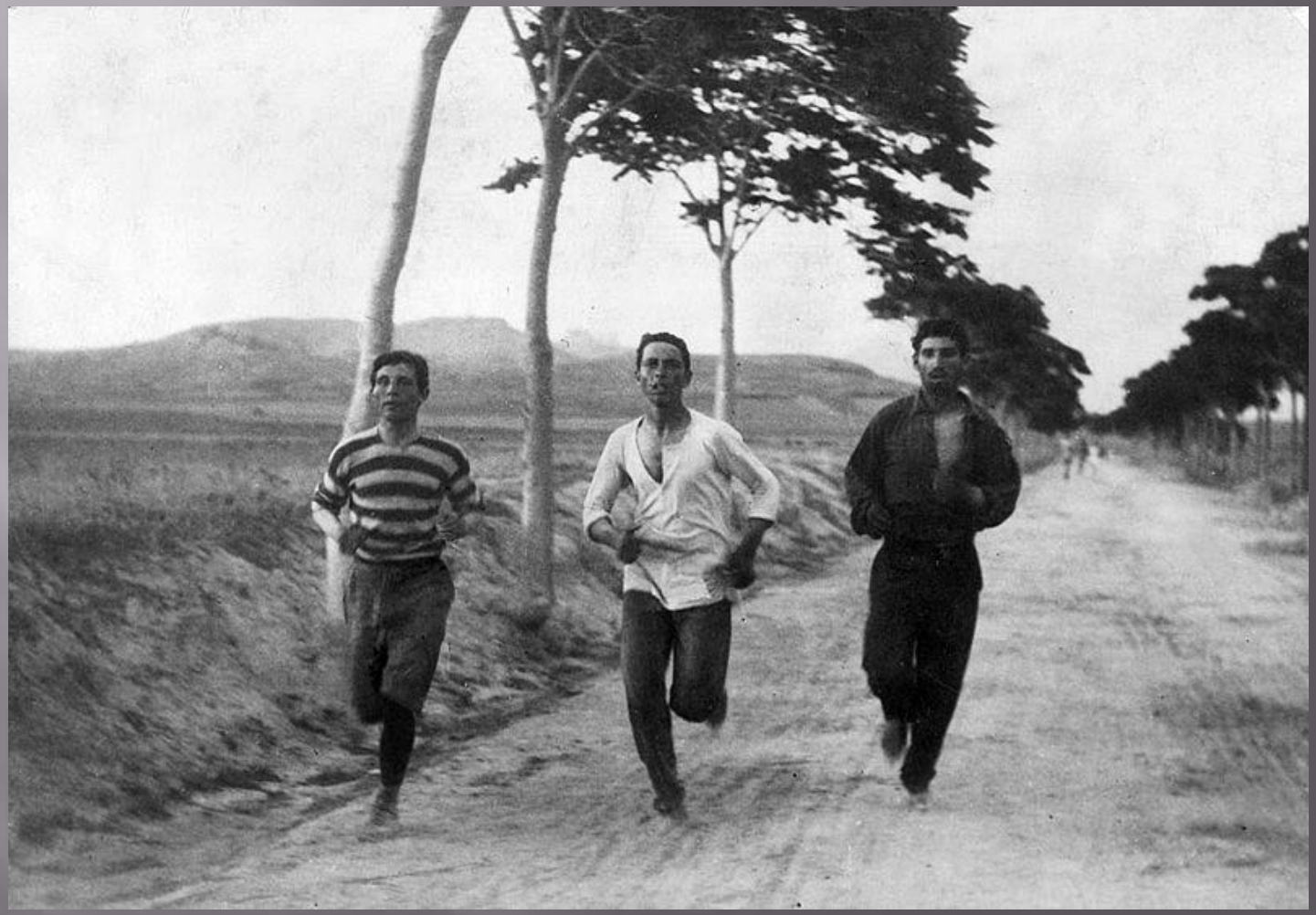
ПРОДОЛЖЕНИЕ (СТАНОВЛЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОЙ ДИСЦИПЛИНОЙ)

- **МАРАФОНСКИЙ БЕГ**
- Согласно легенде, сразу после окончания Марафонского сражения Мильтиад отправил **греческого воина по имени Фидиппид в Афины с известием о победе над персами**. Фидиппид пробежал **расстояние от Марафона до Афин**, не делая остановок. Добежав до Афин, он крикнул «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» **и умер**, не выдержав напряжения.
- В память о подвиге скорохода были **организованы «марафонские забеги» или просто «марафон»**. Мишель Бриль, помощник барона Пьера де Кубертена, возродившего традицию проведения Олимпийских игр, предложил включить марафонский забег в программу первых Олимпийских игр современности. Благодаря тому, что Олимпиада 1896 года проходила в Афинах, участники соревнования преодолевали тот же путь, что и афинский солдат**: от Марафона до Афин, равный 34,5 километрам.**
- С тех пор марафонский бег стал олимпийской дисциплиной. Изначально дистанция марафона была разной. Окончательно она была уставлена в 1921 году. С тех пор дистанция марафона равна *42 километрам и 195 метрам*. Марафонский бег является заключительным видом соревнований на современных Олимпийских играх, а победа в нем является одной из самых престижных на Олимпиаде.

ДИСТАНЦИЯ

- *Длина пробега не была изначально фиксированной, поскольку важным было только то, что все спортсмены бежали по одному и тому же маршруту. Точная длина олимпийского марафона зависела от маршрута, выбранного на соответствующих Играх.*
- *Длина дистанции выбиралась достаточно произвольно. На первых Олимпийских играх современности она была равной 40 км. Первой Олимпиадой, на которой дистанция составляла 42 км 195 метров, стала Олимпиада 1908 года в Лондоне — тогда дистанция была увеличена с 25 миль специально для того, чтобы королевская семья могла с удобством наблюдать за пробегом с балкона Виндзорского замка. На следующей Олимпиаде в 1912 году длина дистанции вновь была уменьшена — до 40 км 200 м, а в 1920 увеличена до 42 км 750 м. Наконец, в 1921 году Международной любительской легкоатлетической федерацией (нынешняя IAAF) была окончательно установлена официальная дистанция марафонского забега, которая используется и по сей день — 42 километра 195 метров.*
- *Всего на первых семи Олимпиадах было 6 различных марафонских дистанций от 40 до 42,75 км (дистанция в 40 км использовалась дважды).*

Первые тренировки марафонцев(1896)



МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ

- ***Мировые рекорды*** *официально не признавались федерацией лёгкой атлетики IAAF до 1 января 2004; до того велась статистика «лучших марафонских результатов» (World Bests). В 2002 году AIMS немного подкорректировала свои правила и поставила ИААФ перед фактом: если ИААФ на очередном конгрессе в 2003 году не утвердит рекорды AIMS в качестве мировых, то AIMS утвердит собственный список мировых рекордов. 21 августа 2003 года ИААФ на очередном конгрессе признала мировые рекорды в беге по шоссе, в том числе и в марафоне. Это, несомненно, одно из самых больших достижений AIMS*[8].
- *Дистанция марафона должна соответствовать стандартам ИААФ, чтобы лучшее достижение было признано в качестве рекорда мира. Однако марафонские маршруты до сих пор сильно отличаются по профилю, высоте над уровнем моря и качеству покрытия, что делает сравнение недостаточно объективным. Как правило марафоны, проходящие по ровной местности, невысоко над* ***уровнем моря****, в комфортную погоду и при участии* ***пейсмейкеров*** *(бегунов, задающих темп движения), являются наиболее быстрыми.*
- *Мировой рекорд для мужчин — 2:01.39 был установлен 16 сентября 2018 года, во время* ***Берлинского марафона****, тридцатитрёхлетним* ***кенийским*** *бегуном* ***Элиудом Кипчоге****.*
- *Лучший в мире результат среди женщин был показан* ***Бриджит Косгей*** *из* ***Кении*** *на* ***Чикагском марафоне*** *13 октября 2019 года: 2 часа 14 мин 4 сек; это время показано с помощью мужчин-пейсмейкеров. Лучший в мире результат среди женщин без участия мужчин-пейсмейкеров — 2 часа 17 мин 1 сек — был показан кенийкой* ***Мэри Кейтани*** *на Лондонском марафоне в 2017 году*[9].

РЕКОРДСМЕНЫ МИРА
Элиуд Кипчоге(мужчины)
Бриджит Косгей(женщины)

ФИЗИОЛОГИЯ И ПОДГОТОВКА

- Важнейшими условиями во время прохождения марафона являются постоянный темп и поддержание количества воды в организме. На трассах марафонов (как правило, через каждые 5 км) располагаются пункты питания, предлагающие бегунам воду, энергетические напитки и продукты питания (бананы, сухофрукты и тому подобное).
- Прохождение марафона даже для подготовленного человека является тяжелейшей физической нагрузкой, и важнейшим условием успеха является подготовка к этому испытанию. При спортивных обществах, организующих марафоны, существуют школы бега, которые предлагают индивидуальную подготовку к прохождению марафона или полумарафона, в зависимости от сроков и физических возможностей. Обычное минимально рекомендуемое время подготовки — 6 месяцев. Целью тренировок является улучшение способности организма к усвоению кислорода, состояния мышц, и, прежде всего, приучение организма к длительным физическим нагрузкам.
- Бег на длинные дистанции является важнейшей частью подготовки, поскольку приучает организм более эффективно использовать жир и накапливать большие количества гликогена в мышцах. Любители обычно не пробегают на тренировках всю марафонскую дистанцию, так как это требует слишком долгого восстановления. Обычно самые длинные дистанции, пробегаемые в конце периода подготовки, составляют не более 35 км. Примерно за месяц до марафона темп тренировок значительно снижают, а на последней неделе перед марафоном бегунам-любителям рекомендуют делать лишь короткие (5—10 км) пробежки[12][13][14].
- В теле обычного неподготовленного человека имеется около 380 г гликогена (1500 ккал). Интенсивный бег может легко привести к затратам 600—800 ккал в час, и если эти запасы не пополнять, через пару часов организм их полностью растрачивает (обычно переломный момент происходит на 30 километрах), при этом снижается уровень сахара в крови. Это вызывает резко появляющееся чувство сильнейшей усталости и бессилия, «упирания в стену». На этой фазе организм переходит на использование запасов жира, это требует времени, да и жир — менее эффективное «горючее». Тренировки и специальное питание могут поднять запасы гликогена до 800 г (3500 ккал). Большинство спортсменов используют углеводную диету, а обильный ужин из макарон непосредственно за день перед соревнованием почти является традицией среди марафонцев и триатлетов[15]. Некоторые исследователи рекомендуют нормальную диету с интенсивной тренировкой за день до гонки[16].

РОЛЬ ПОГОДЫ ВО ВРЕМЯ СТАРТА

- *Для достижения высоких результатов целесообразно выбирать наилучшее время старта и профиль дистанции[17]. Оптимальная температура для проведения марафона около 14—16 °C. При повышении температуры воздуха выше 14—16 °C результат ухудшается в среднем на 40—60 секунд на каждый градус прироста температуры воздуха[18]. Температура свыше 18 °C уже считается опасной для некоторых категорий бегунов, а при температуре свыше 28 °C рекомендуется отменять старт[19]. Перегревание организма — основная опасность для марафонца. Однако необходимо помнить, что высокая температура воздуха и солнечное излучение далеко не решающие факторы в перегревании организма. Терморегуляция бегуна осуществляется с помощью обдува тела и испарения пота — для этого используется специальная экипировка, питьё на дистанции, правильная тактика и стратегия бега[18].*
- *Старт большинства известных марафонов жёстко привязан к дате в календаре и известен заранее. Обычно постоянен и его маршрут. Хотя погода в любом случае непредсказуема, температура проведения определяется временем года. Обычно это весна или осень для средней полосы, для стран с жарким климатом (например, Дубайский марафон в ОАЭ) — зима.*
- *Обычное время старта коммерческих марафонов в первой половине дня приблизительно в 8:30—11:00 утра[20]. При проведении марафонов в программе некоммерческих соревнований время старта бывает привязано к общей сетке соревнований и церемонии открытия и закрытия. Старт в этом случае может быть дан и во второй половине дня.*

Классификация и календарь соревнований

- Различают марафоны:
- некоммерческие — входящие в программу летних Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, континентов, чемпионатов стран и других стартов;
- коммерческие марафоны ежегодно проводятся во многих крупнейших городах мира, среди них выделяется **World Marathon Majors** (Большая шестёрка марафонов)[21]; все коммерческие марафоны открыты для участия любителям бега.
- Выделяют экстремальные марафоны — например, забеги на **северном полюсе**[22], в пустыне, в горах и прочие. Также проводятся марафонские забеги, в которых спортивное начало имеет второстепенное значение, а преследуются благотворительные и рекламные цели (**англ.** fun-run).
- Соревнования, проходящие по шоссе, в отличие от стадионных дисциплин лёгкой атлетики, имеют свой график. Коммерческие марафоны в большинстве своём проводятся в марте-апреле и сентябре-октябре, что совпадает с наилучшими погодными условиями. Помимо собственно марафонского забега в программу таких соревнований часто входят заезды спортсменов на **инвалидных колясках** и другие циклические спортивные дисциплины.[23]
- В коммерческих марафонах, как правило, старт мужского и женского забега проводится в один день в пределах одного часа или даже совместно. В зависимости от организации соревнований мужская и женская программа могут быть разнесены по времени так, чтобы участники разного пола не пересекались. Однако практикуются и совместные старты, и тогда возникает проблема мужчин **пейсмейкеров**, сопровождающих женщин от старта до финиша, что вызывает бурные дискуссии среди специалистов.[24]
- Марафон является единственной дисциплиной **шоссейного бега**, входящей в олимпийскую программу лёгкой атлетики. В отличие от всех остальных видов нередко случается, что ведущие атлеты-марафонцы не принимают участие в Олимпийских играх и в крупнейших некоммерческих стартах. Это вызвано рядом причин. Марафонцы мирового уровня не стартуют в марафонах чаще двух-трёх раз в год.[17] Соответственно, они выбирают только определённые соревнования, и некоммерческие соревнования часто не вписываются в их график. Так, например, **летние Олимпийские игры** и **чемпионаты мира**, как правило, проводятся в августе, поэтому спортсменам приходится менять тренировочный график и всю модель подготовки. Другая проблема — это высокая температура летом, которая не позволяет показывать марафонцам наилучшие результаты[25].

ИЗВЕСТНЫЕ МАРАФОНСКИЕ ЗАБЕГИ

- Ежегодно во многих странах мира проводится около 800 марафонских забегов. Старейшим марафоном Европы считается Кошицкий марафон (Словакия), который проводится с 1924 года. Наиболее престижным марафонам IAAF присуждает специальный статус (лейбл): Золотой, Серебряный и Бронзовый лейблы.
- Наиболее массовые и престижные Бостонский, Нью-Йоркский, Чикагский, Лондонский, Токийский и Берлинский марафоны входят в серию World Marathon Majors и имеют Золотой лейбл. На них проходят этапы кубка мира для профессиональных марафонцев. Количество участников на старте достигает 30 тысяч и более человек. Другие известные марафоны (*Silver Label*): Роттердамский марафон, Амстердамский марафон, Вашингтонский марафон, Гонолульский марафон, Лос-Анджелесский марафон, Римский марафон и Парижский марафон.
- Крупнейшие мировые марафонские забеги выплачивают высокие, по меркам лёгкой атлетики, призовые победителям. Так, например, общий призовой фонд Бостонского марафона в 2008 году составил 796 000 USD, из которых победителю выплачивается 150 000 USD[26]. Победители Берлинского марафона среди женщин и мужчин в 2012 году получили по 500 тысяч USD[27].
- Для любителей бега считается почётным просто принять участие в таком престижном старте вместе с ведущими атлетами, приобщившись к мировому легкоатлетическому движению. Однако некоторые престижные марафоны вынуждены проводить лотерею среди кандидатов из-за невозможности принять всех желающих (Нью-Йоркский и Берлинский марафоны) или вводить квалификационные нормативы для участников (Бостонский марафон).

МАРАФОНЫ В РОССИИ

- В России ежегодно проводится порядка 50 марафонов, примерно столько же, сколько в соседней Финляндии. В целом марафонское движение в России сильно отстаёт от мирового, учитывая количество крупных городов, жителей и участников марафонов. Крупнейшими[28] по количеству финишировавших являются Московский Марафон, Московский международный марафон мира, Белые ночи и Сибирский международный марафон. Сибирский международный марафон вошёл в список *50 лучших марафонов мира по версии AIMS* в 2011 году[29] и в конце 2011 года первым из российских марафонов получил статус *Road Race Bronze ИААФ*[30].
- В январе 2011 года IAAF опубликовала список марафонов, на которых необходимо выполнить квалификационный норматив для попадания на Олимпиаду в Лондон 2012 г. Ни одного российского международного марафона в списке нет.[3

ИЗВЕСТНЫЕ МАРАФОНЦЫ

ИЗВЕСТНЫЕ МАРАФОНЦЫ

Серьёзные школы марафонского бега существуют в США, России (СССР), Кении, Эфиопии, Японии и во многих странах Европы.[источник не указан 410 дней]

Двукратными олимпийскими чемпионами по марафону становились Абебе Бикила (Эфиопия) и Вальдемар Церпински (ГДР). Уникальное достижение принадлежит Эмилю Затопеку (Чехословакия), который в 1952 году выиграл три золотые медали на дистанциях 5000 м, 10 000 м и в марафоне. При этом марафон он бежал в первый раз в жизни. Четырёхкратный олимпийский чемпион Лассе Вирен в 1976 году пытался повторить успех Затопека, но финишировал в марафоне пятым.

ФАКТЫ О МАРАФОНЕ

- Бег на 42 км 195 метров является третьим этапом в соревновании по триатлону Ironman.
- Многократные марафоны преодолеваются в рамках соревновательных и несоревновательных пробегов. В 2003 году британец Ранульф Файнс пробежал за 7 дней 7 марафонов, по одному на каждом из семи континентов. К 2014 году соревнование «7 марафонов на 7 континентах за 7 дней» стало коммерческим продуктом[32], первой женщиной-победительницей которого стала в 2015 году Марианна Зайкова, представлявшая Финляндию[33].
- В 2009 году испанец Рикардо Абад Мартинес пробежал 150 марафонов за 150 дней. В 2010 году бельгиец Стефаан Энгелс решил пробегать по марафону каждый день в течение целого года. Получив травму в январе, он «обнулил» счёт и начал заново 5 февраля 2010. 30 марта он побил достижение Рикардо Мартинеса. 5 февраля 2011 Стефаан Энгелс пробежал 365-й марафон. «Не считаю, что марафон был для меня годовой пыткой. Это скорее регулярная работа» — сказал сорокадевятилетний спортсмен. В среднем он тратил по 4 часа на марафон, лучший его результат 2 часа 56 мин[34]. Рикардо Абад Мартинес ответил на это тем, что с 1 октября 2010 по 12 февраля 2012 года пробежал 500 марафонов за 500 дней.
- Джонни Келли с 1928 по 1992 год стартовал 61 раз в Бостонском марафоне, финишировал в 58 из них и дважды выиграл (в 1935 и 1945 годах)[35].
- В 1999 году на Сибирском международном марафоне в Омске (Россия) участник из Турции Явус Сапа преодолел дистанцию, передвигаясь на костылях и затратив на это 8 часов 15 минут[36].
- 31 декабря 2010 канадец из Альберты Мартин Парнелл, 55 лет, инженер рудника на пенсии, пробежал марафонскую дистанцию 250 раз в течение года, покрыв 10550 км, износив 25 пар кроссовок, временами при температуре ниже, чем — 30°C[37].
- Испанские учёные доказали, что у людей, участвующих в марафонах, в преклонном возрасте кости менее подвержены старению и разрушению[38].
- В 2003 году россиянин Сергей Бурлаков принял участие в Нью-Йоркском марафоне и стал первым человеком в мире с четырёхкратной ампутацией, прошедшим 42 км 195 м[39]. У Сергея были ампутированы обе ноги и кисти рук[39].
- 6 мая 2017 года в забеге по трассе Формулы-1 в Монце олимпийский чемпион 2016 года кениец Элиуд Кипчоге при помощи большой группы пейсмейкеров пробежал марафонскую дистанцию за 2 часа и 25 секунд. Подготовка к забегу и сам забег подробно описаны в документальном фильме. Данный результат не был ратифицирован как мировой рекорд, так как перед спортсменом ехали пейскары, снижавшие сопротивление воздуха, а пейсмейкеры сменялись на трассе, что запрещено правилами (согласно которым все пейсмейкеры должны стартовать одновременно с рекордсменом, а не выходить на трассу позже)[40].
- 12 октября 2019 года Элиуд Кипчоге вновь бежал марафон при помощи пейсмейкеров, на этот раз по трассе венского марафона. Его цель, как и два года назад, состояла в том чтобы преодолеть дистанцию быстрее двух часов. Окончательный результат кенийца составил 1 час 59 минут и 40,2 секунды. Таким образом он стал первым человеком в истории, пробежавшим марафон быстрее двух часов. По тем же причинам, что и ранее в Монце, официально этот рекорд засчитан не был.

Питание для спортсменов: основные понятия и принципы

- **Достижение высочайших показателей в спорте призывает соблюдать спортсменов строгий режим питания. Именно поэтому правильное питание содержит в своем арсенале продукты, необходимые для спортсменов, основываясь на следующих принципах:**
- **тренировочное питание требует ежедневно кушать еду с достаточным уровнем энергетических показателей, витаминов, минералов и других микроэлементов;**
- **следует добавлять всевозможные биологически активные добавки натурального происхождения для нормализации метаболизма и активации обменного процесса;**
- **питание для спортсменов нужно менять, так как оно напрямую зависит от массы тела (уменьшение, увеличение либо поддержание одного веса).**
- **Чтобы не возник дисбаланс энергии и не затронуть жизненно-важные функции организма спортсмена (дыхательную, пищеварительную или сердечно-сосудистую), обязательно стоит следить за качеством употребляемых питательных веществ. Поэтому атлеты питаются исключительно здоровой, высокоэкологичной пищей без содержания генетических модификаторов и прочих химических элементов.**

Базовые принципы спортивного рациона

- Диета для спортсменов, во-первых, начинается с подсчета калорий исходя из необходимой порции белков. Это связано с видом спорта и необходимого телосложения. Ведь белковые ингредиенты выступают первостепенным «фундаментом» для роста мышц. Если цель – похудеть, «высушиться», их численность желательно свести к минимуму.
- Так же, как и уровень потребляемого протеина, рассчитываются углеводы, исходя из степени быстроты насыщения. Они могут медленно или сложно и долго усваиваться клетками организма. Для усвоения многих полезных веществ нужно разумно подходить к потреблению жиров.
- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала базовые принципы, на которых и основывается сбалансированная диета атлета:
- паровые овощи, свежие фрукты (минимум 400-500 г) нужно есть каждый день;
- учитывая скорость переваривания фруктов, их нужно есть за полчаса – час до основного принятия пищи;
- корнеплоды, содержащие много крахмала (картошка) надо ограничивать из-за большого содержания витамина С;
- употребление трансжиров до 1% и жиров разного происхождения до 10% снижает риск сердечных заболеваний, диабета;
- жареная пища категорически запрещена, так как омега-3,6,9 преобразуются в токсичные, ядовитые вещества;
- соль и сахар не должны превышать 10% дневной нормы;
- до 14:00 нужно съедать как можно больше углеводных и жировых продуктов;
- ужинать надо за 3 часа до сна или за 1,5 часа, если это молочные продукты

Состав рациона питания спортсмена

Здоровое питание буквально от всех, независимо от вида спорта, спортсменов требует потребления большого количества воды и строго определенного объема калорий и элементов, которые восполнят затраты жизненно-важных органов.
Еда для спортсменов обязует к приему натуральных белково-углеводных компонентов и ненасыщенных жиров. Приближенная к нормам ВОЗ формула соотношения БЖУ в единицах выглядит так: БЖУ = 1:1:4. Питательные микроэлементы, витамины и минералы нужно употреблять ежедневно, чтоб органы насыщались и не выдавали непредвиденных «сбоев». Особенности рационально составленного питания спортсменов заключаются в обязательном наличии следующих компонентов:

белки – от 30 до 35%;

жиры – от 10 до 20%;

углеводы – от 50 до 60%. ***В зависимости от пола, возраста, количества тренировок, поставленных целей и требуемых задач составляется индивидуальное меню. При этом пища спортсменов не должна превышать вышеуказанное процентное соотношение БЖУ и положительно влиять, поддерживать образ жизни – здоровый, полноценный, спортивный!***

Базовое спортивное меню

Сбалансированное меню спортсмена должно составлять около 30% белковой, 60% углеводной продукции. При этом белково-углеводная пища должна оставаться жирной максимум на 10%.

Ориентировочное питание спортсменов на каждый день представлено следующими продуктами и включает 2700 килокалорий:

овсяные хлопья (от 200 г);

5 кг обезжиренного творога;

постное сливочное масло – не более 30 мг;

5 кг зерновой каши (коричневый рис, гречка);

фрукты и овощи – по 300-400 г;

мясо птицы – 400 г;

хлеб – 200 г.

10 советов по восстановлению после бега

1. Соблюдайте режим питания

Если вы плотно покушали, то отложите тренировку часа на три, не менее. Из того, что вы съедите непосредственно перед бегом, практически ничего не успеет дать вам энергию. Если уж очень хочется кушать, то съешьте банан, несколько ложек арахисового масла или горсть сухофруктов

2. Пейте воду

Выпейте не менее 200-300 мл воды минут за 30 перед пробежкой – так вы предотвратите обезвоживание. Если вы бежите более 10 км, то имеет смысл взять с собой бутылку воды или так спланировать маршрут, чтобы была возможность остановиться и попить. Достаточное количество жидкости в организме защитит ваши ноги от судорог при беге, особенно в жаркую погоду.

3. Не увлекайтесь слишком интенсивной разминкой до пробежки

У вас может возникнуть соблазн очень интенсивно размяться перед пробежкой с целью разогреться, но разумнее этого не делать. Разомните голеностопные суставы, сделайте несколько махов ногами и вращения корпусом: этого достаточно, чтобы расслабиться, подготовиться к работе, не сильно напрягая холодные мышцы и суставы.

4. Начинайте медленно

Начните свой бег спокойно и легко, не очень быстро. Темп бега и скорость последующего восстановления тесно связаны. Темп увеличивайте постепенно, медленно доводя его до желаемого уровня. Если вы сразу начнете бежать быстро, то рискуете получить боль в ногах во время и после пробежки.

10 советов по восстановлению после бега(продолжение)

5. Следите за обувью

Кроссовки имеют свойство изнашиваться и терять свои необходимые свойства. Не забывайте регулярно менять обувь на новую, иначе ваши ноги вас однажды подведут.

6. Остывайте медленно

После того, как вы закончите пробежку, сделайте небольшую заминку, а затем тщательно растянитесь. Не прыгайте сразу в свой автомобиль, чтобы быстро уехать с тренировки, если не хотите ходить с «забитыми» ногами до конца дня. Заминка и растяжка позволяют молочной кислоте вымываться в кровоток и затем удаляться из организма.

7. Примите ванну

Для эффективного восстановления после бега расслабьтесь в горячей ванне. Это согреет ваши мышцы и вернет их в нормальное состояние. К сожалению, душ так не работает, но душ все равно лучше, чем ничего, в том случае, если о ванне не может быть и речи.

8. Расслабьте ноги

Лежа на спине, поднимите ноги вверх и прислоните к стене. Это поможет циркуляции свежей крови в ваших ногах. Когда вы встанете, вы это почувствуете. Упражнение можно делать сразу после растяжки или после ванны. В любом случае, вы заметите эффект.

10 советов по восстановлению после бега (продолжение)

9. И еще раз о питании

После тяжелой тренировки одним из двух блюд должна быть твердая белковая пища, которая поможет вашим мышцам восстановиться. Добавьте к ней зеленый салат и свежие овощи, чтобы пополнить организм витаминами и минералами.

10. Много пейте в течение дня

Независимо от того, как много вы бегаете, вы должны пить воду в течение всего дня. Восемь-десять стаканов воды, равномерно распределенных по времени, необходимы, чтобы восстанавливать запасы жидкости, потерянной во время тренировки. Не пейте все сразу, делайте это в течение всего дня.

Кто меня вдохновляет на длинные дистанции

Дин Карнасис (англ. *Constantine Karnazes*; 23 августа 1962, Инглвуд, Калифорния, США) — американский сверхмарафонец, автор книги «Откровения сверхмарафонца, бежавшего всю ночь», в которой он описывает свой опыт прохождения сверхмарафонской дистанции.[2][3]. Наиболее известное достижение: пробежал 350 миль (560 км) за 80 часов и 44 минут без сна в 2005 году.

Мой опыт в марафонах

Мой первый полный марафон был в Алматы в апреле в 2019 году.
Я готовился 6 месяцев по плану тренировок.
Без тренера на САМОМОТИВАЦИИ.

Было трудно и тяжело, ИМЕЯ ЦЕЛЬ - НЕ ВИДИШЬ ПРЕПЯТСТВИЙ.
Бежал со знакомым из своего города. Дали обещание не останавливаться.

Второй марафон в Астане

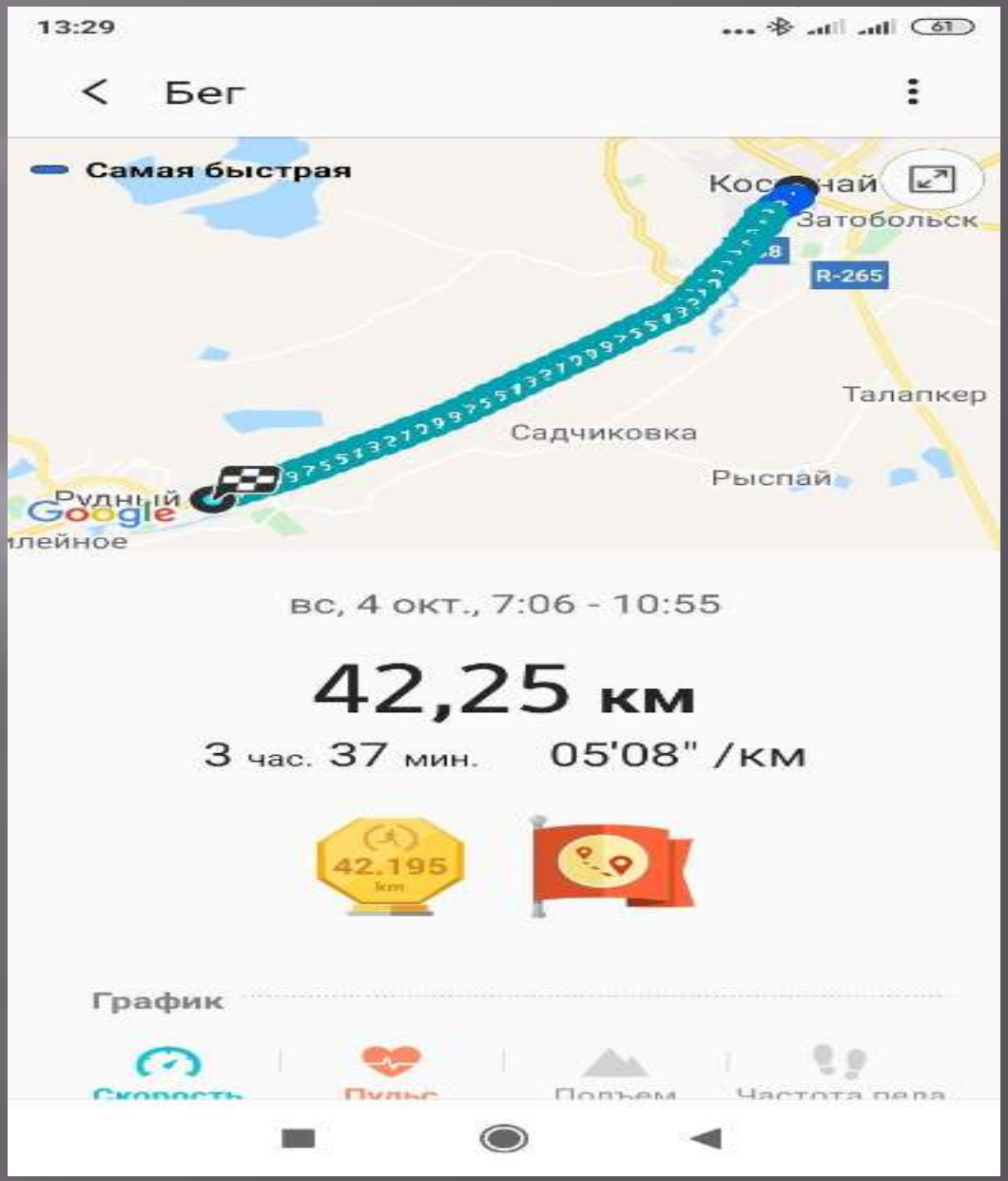
Второй марафон был в столице Казахстана.
Готовился 3 месяца.
Эта подготовка была на автомате.
Было много иностранцев , даже из Новой Зеландии.
Познакомился с иностранкой.

Третий марафон бежал дистанционно

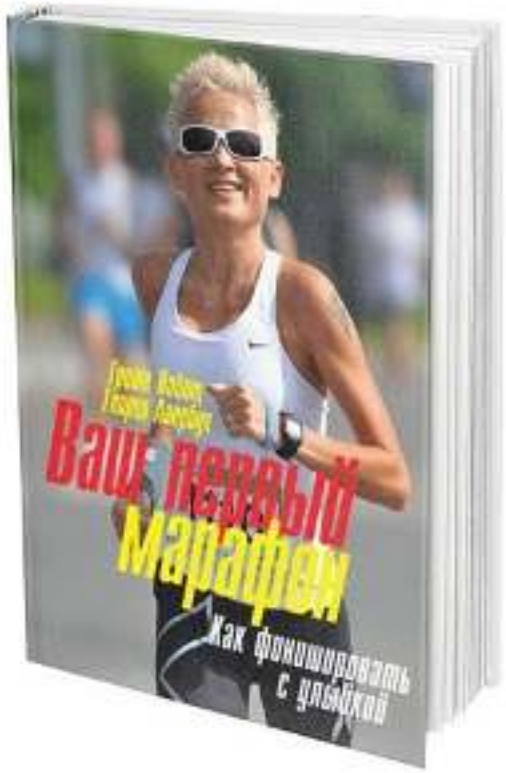
Алматы марафон только в своем городе , из-за карантина.
Была подготовленность 4 месяца.
И САМОМОТИВАЦИЯ.

ЧЕТВЕРТЫЙ ПОЛНЫЙ МАРАФОН

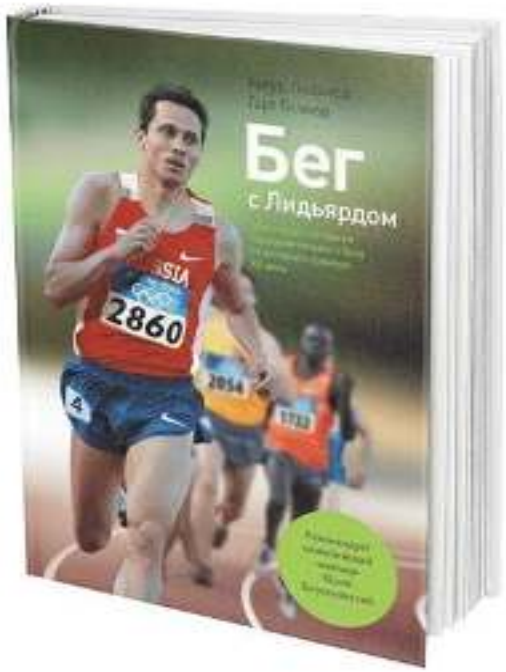
Давно хотел пробежать до Рудного.
И 4 октября 2020 года сам организовал себе пробег.
Поставил рекорд свой.



Что прочитать про бег и марафон
Левый слайд – Грете Вайтц
Правый слайд – Дин Карназес



Что прочитать про бег и марафон
Левый слайд – Артур Лидьярд
Правый слайд – Николай Романов



Что посмотреть про марафон (кино)
левый слайд- марафон(2012)
правый слайд – тренер (2014)

Что посмотреть про марафон (кино)
Левый слайд – Профентейн (1997)
Правый слайд – Бег – это свобода(2015)документальный

ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ И ЛЕГКИХ НОГ