



Бег для любителей



Экипировка бегуна

Экипировка бегуна, занимающегося оздоровительным бегом, очень проста: тренировочные брюки или шорты, футболка, носки и подходящие беговые туфли. В жаркий солнечный день можно надеть кепку и солнцезащитные очки. Если холодно, наденьте свитер, леггинсы (спортивные брюки), шапку и перчатки. Не помешает и легкая «дышащая» куртка-ветровка, особенно в прохладную ветреную погоду.

Самый важный элемент экипировки — это обувь.



Обувь для бега



Обувь в беге имеет очень большое значение. Однако вот что писал Г. Пири, известный бегун XX века: «Совсем не случайно бегуны из развивающихся стран, которые в детстве бегали босиком, обладают самой хорошей техникой. Мы восхищаемся необыкновенно изящным стилем бега африканских спортсменов, как правило не задумываясь над тем, откуда берется эта грациозность и эффективность». Выходит, некоторым спортсменам обувь вообще не была нужна в определенный период жизни. Впрочем, такая практика канула в Лету безвозвратно и современные спортсмены уже не в состоянии обойтись без обуви.

Выбор подходящей обуви — задача нелегкая. Вал рекламы только путает покупателя, а вовсе не помогает. Между тем требования к хорошей спортивной обуви, в общем-то, просты: она должна отлично сидеть на ноге и соответствовать своему назначению (для начинающих, для марафонцев, для зимнего бега и т. д.).



Что такое подходящая обувь

Существует много типов беговой обуви — от тренировочной (она обладает высоким уровнем амортизации и наиболее подходит для начала занятий бегом) до моделей, предназначенных для соревнований на асфальте (легких, но непригодных для длительных дистанций). Есть также специальные модели для кросса, для бега по горам или беговой дорожке, для марафона и т. д. Можно отыскать даже обувь для спортсменов с нестандартным подъемом стопы.

Основные требования к беговой обуви таковы.

- Каблук может быть большей или меньшей величины, или же обувь может быть практически без каблука (в зависимости от типа поверхности).
- Передняя часть обуви должна быть очень гибкой, чтобы не затруднять сгибание стопы, но одновременно устойчивой.
- Задняя часть должна смягчать отталкивание пятки от поверхности и в то же время быть твердой по бокам для предотвращения боковых смещений.
- Подошва должна быть немного выше в задней части для уменьшения нагрузки на ахиллово сухожилие.
- Материал верхней части должен иметь структуру, обеспечивающую хорошую вентиляцию.

Как купить обувь

Покупая туфли для бега, не следует отталкиваться от марки производителя или внешнего вида модели. Надо иметь в виду следующее.

- В магазине следует примерить туфли на носки, которые вы обычно используете во время тренировок.
- Не стоит покупать для бега узкие туфли, полагая, что они разносятся. Если размер выбран верно, между кончиком большого пальца и носком туфли должно оставаться 1–1,5 см.
- Пятка должна удобно располагаться в задней части туфли и не подниматься во время бега.



- Подъем и язычок должны создавать ощущение комфорта и уверенно фиксировать стопу, не сжимая ее.
- Обувь должна соответствовать вашему весу.
- Новую обувь вначале опробуйте на тренировках на короткие дистанции. Не используйте обувь для забегов на длинные дистанции, пока не убедитесь, что она вам подходит (не натирает, не образуются волдыри).
- Не всегда есть прямая связь между ценой и качеством обуви.

Как ухаживать за обувью

Эксплуатация спортивной обуви и уход за ней имеют некоторые особенности.

- Не используйте обувь, предназначенную для атлетизма, как повседневную.
- После тренировки необходимо проветривать туфли на свежем воздухе, но не под прямыми лучами солнца.
- В случае загрязнения высушите обувь и тщательно вычистите щеткой. Чем меньше вы будете ее мыть, тем лучше. Не сушите туфли на радиаторе.

Замена обуви

При интенсивной эксплуатации у спортивной обуви не просто изнашиваются подошвы. Помимо видимого износа, деформируется ее структура и материалы теряют исходные свойства. Поэтому лучше не дожидаться, когда туфли износятся полностью. Их необходимо менять, как только они теряют первоначальный вид.

Другие важные предметы экипировки

Выбор носков

При выборе носков для бега наиболее важным фактором является материал. Не следует покупать носки из стопроцентного хлопка. Намокнув, он останется влажным. Поэтому, когда ваши ноги вспотеют или если вы наступите в лужу, влага не будет испаряться. Зимой ноги в хлопчатобумажных



носках будут мерзнуть и казаться влажными. А летом из-за них на ногах могут образовываться волдыри.

Лучший вариант — смесовая ткань, где хлопок является одной из составляющих.

Ветровки

Главное свойство ветровки для бега — быть «дышащей». В любой другой куртке спортсмен рискует либо переохладиться, либо перегреться. Не рекомендуется узкая, стесняющая движения одежда. При беге по шоссе не лишним, а обязательным элементом будет светоотражающая полоса.

Оздоровительный бег



Естественный вид спорта

Бег — это естественная физическая деятельность человека. Любой здоровый человек способен бежать, пусть даже очень медленно.