







Уважаемая редакция! Почему бы на страницах газеты не пропагандировать антизме и шире такое прекрасное и полезное для здоровья спортивное занятие, как бег. Сошлюсь на свой личный опыт.

А было так. По совету врача после войны я стал заниматься физкультурой. Главнейшим упражнением, легким свободным бегом (непродолжительным), лыжные прогулки, плавание — все это укрепил мой организм. И вот, прочитав в газетах о том, что ежегодно проводится традиционные легкоатлетические пробежки Пушкин — Ленинград не только для молодых спортсменов, но и для людей помилых, я решил принять участие в одном из них. Подготовившись, я пробежал пятнадцать километров за 1 час 09 минут. Тот день стал для меня величайшим праздником — началом спортивной жизни в пятидесятилетнем возрасте. Первые годы я бежал два раза в неделю, позже — три раза, а с позапрошлого года бегаю ежедневно по часу в день.

Почувствовав уверенность в своих силах, я и решил совершить пробег Киев — Ульяновск. Бежал я 48 дней подряд, как говорится, «без выходных». Я рад, что мне удалось успешно закончить сверхмарафонскую дистанцию, несмотря на встречный холодный ветер, дождь и снег, несмотря на то, что приходилось бежать через весенние хляби, по асфальту, покрытому коркой льда, преодолевать снежные заносы.

Бежал я довольно скоро, со скоростью примерно десять километров в час, с короткими перерывами на отдых через каждые 10 километров. Начиная бег в 8 часов утра и заканчивая в 19—20 часов. Продолевая за день от 45 до 75 километров в зависимости от погоды и состояния дорог. В среднем — 61 километр в день. Конечно, мне удалось догнать, что мажорный человек, даже и пожилой, может добиваться высоких спортивных показателей.

А. ИВАНЧЕНКО.

Киев.

И запомните, что мозг, так же как и мускулатура тела, постоянно нуждается в кислороде и крови. По мере того как мышцы все более развиваются, наши рефлексы становятся более быстрыми, улучшается способность думать и действовать быстро и бодро. Мы получаем возможность лучше выполнять дневную работу, потому что духовное и физическое здоровье позволяют нам поддерживать уровень напряжения, противостоять, не выходя из бои в поспешке, ни тумана в голове, что типично для столь многих конторских работников в середине дня.

КАК же нам включиться теперь в это дело, т. е. начать занятия бегом трусцой? Прежде всего надо удостовериться, что ваше сердце в состоянии справиться с бегом трусцой. Прейде чем вы сделаете первый шаг, сподите к доктору и скажите ему, что вы собираетесь делать.

Я пока не знаю кого-либо, кому доктор запретил бы медленный бег, однако это может случиться. Поэтому пройти медицинскую проверку — вот первый совет, который я вам даю.

Главное в экипировке — туфли для бега по шоссе или саляндам. Единственное специальное изделие заключается в том, чтобы обувь была удобна и на толстой подкладке, особенно под пяткой.

Как правило, после первых дней бега появляется боль в мышцах. К сожалению, именно

тес пробегать десять минут туда и десять обратно. Затем прибавляйте постепенно к этому времени по несколько минут. Вас удивит, насколько быстро вы освоите пробегки по полчаса и более и получите при этом истинное удовольствие.

Время, проведенное на ногах, именно время, а не скорость, приносит наибольшую пользу. И еще запомните, что наибольшую пользу вы получите тогда, когда почувствуете утомление, но не заставьте себя пробегать немного дольше.

Награда в качестве дополнительной выносливости приходит благодаря сознательному усилию. Возможно, вы станете выкуривать меньше сигарет, выпивать меньше пива или вина.

Лидьярд на основании личного опыта считает, что если потратить на развитие выносливости год, то по инерции можно будет пользоваться ее плодами еще три-четыре года.

Ежедневный бег трусцой от 15 до 30 минут в течение 18 месяцев может увеличить вдвое эластичность и емкость сосудов. Однако перерождение тканей сосудов, если упражнения будут прекращены, происходит во много раз медленнее. Но я готов поспорить, что колд скоро однажды вы вошли в приятную колею бега трусцой и этот бег стал частью вашей повседневной жизни, вы очень неохотно откажетесь от него и, в случае необходимости, лишь уменьшите его объем.

Возможно, вам понадобится преодолеть психологический барьер в пробежке такой продолжительности, особенно если вы бегае в одиночестве, поэтому я не рекомендую вам пытаться бегать по дорожке стадиона. Это скучное занятие. Бегайте по избранной вами трассе.

Почему нужно именно бегать? Почему не заниматься в гимнастическом зале — на снарядах или с тяжестями?

Я думаю, вопрос обстоит следующим образом. Мы все люди занятые, с ограниченными временем. Мы должны использовать свое время с наилучшей для себя пользой.

Занимаясь бегом трусцой, вы стимулируете систему кровообращения эффективнее, чем упражнениями в гимнастическом зале, и в этом главное из того, что мы с Лидьярдом пытаемся вам внушить.

Я согласен, что в сырой вечер более привлекательны занятия в помещении, чем перспектива монотонно на дорогах, но незначительные неудобства, связанные с дождем и холодным ветром, стоят того, чтобы получить несравнимые с ними ценные результаты.

Достигайте своей цели спокойно и непрерывно, всегда оставаясь в пределах собственных возможностей, допуская время от времени дополнительные нагрузки, чтобы дать процессу физической закалки импульс, и вы неизбежно поднимаетесь и вершине физической активности. Конечно, вы достигнете ее несколько медленнее, но, зюйдя на эту вершину однажды, вы удержитесь на ней, подобно бегуну, прошедшему марафонскую тренировку, выполняя в дальнейшем меньшую нагрузку. Разведя огонь на хорошо подготовленном костре, вам нужно лишь слегка подбрасывать в него топливо для поддержания пламени.

У нас, в Новой Зеландии, женщины тоже занимаются бегом трусцой. И они считают, что получают от этого не меньшую пользу, чем мужчины. Будучи более озабочены о своей фигуре, чем любой мужчина, женщины были очень рады познать, что смогут восстановить кое-что от девичьей фигуры ежедневными занятиями бегом трусцой. Некоторым из этих женщин 50 лет, и они пробегают 8 километров без перерыва.

Женщины должны помнить, что бег трусцой не ведет к развитию массивной мускулатуры. В отличие от некоторых других видов спорта, для которых характерны быстрые и неритмичные сокращения и растягивания мышц, благодаря быстрым изменениям направления и равновесия, бег трусцой, будучи ровным и плавным, обеспечивает эластичную, длинную и тонкую мускулатуру. Поэтому не бойтесь, что бег приведет к развитию тела типа амазонок.

«Комсомольская правда».

Редатор С. М. КАРАМАТОВ.

От вас самих зависит, будет ли вы наслаждаться здоровой, энергичной жизнью до старости либо впадете в нервническое, вялое существование и преждевременно разрушите свое здоровье. Я думаю, что многие мужчины и женщины проходят по жизни, так и не узнав, что значит по-настоящему быть в состоянии физической готовности. Им ведомы ни самозабвение по-настоящему здорового человека, ни радостное сознание того, что любая работа тебе по плечу и ничто не вызывает утомления.

В Лондоне среди шоферов и кондукторов автобусов было проведено исследование, которое показало, что коронарные расстройства наблюдаются в 2-3 раза чаще у шоферов. В то время как кондуктор проводит весь день на ногах и проявляет физическую активность, водитель сидит в кресле. Интересным оказался и тот факт, что уже при поступлении на работу в транспортную компанию шоферы оказываются более полными, чем кондукторы. Об этом узнали по размерам талии мундиров, выдаваемых в начале службы. Иначе говоря, люди, поощряемые привычкой к сидячему образу жизни, сами по своей воле спешат навстречу сердечным заболеваниям.

Большинству из нас от рождения дается хорошее дарование, но этот бесценный дар мы слишком часто принимаем как нечто само собой разумею-

Возможно, вы удивитесь: откуда такие решительные взгляды? Что служит основой для столь смелых выводов? Меня лично идея Лидьярда опьяняет, как вино. Я принял его принципы, верю в его догматы, поскольку их истинность была доказана мне вполне строго.

Лидьярд мог встать с постели в 4 часа утра, пробежать

32—33 километра, пойти на работу, а потом пробежать еще 24—25 км вечером, когда ему хотелось. И при этом никогда не был чрезмерно утомленным. Сейчас Лидьярд считает, что медленный бег на большие расстояния поддерживает его здоровье в наилучшем состоянии. Этот результат пришел взамен затраченного времени. Один врач как-то говорил мне, что, по его мнению, полчаса бега трусцой эквивалентны двум часам любых других упражнений, если речь идет о подеме тонуса и эффективности сердца и легких. Лидьярд считает, что доктор недооценивает значение трусцы, но это лишь подтверждает, что, когда он начал «бегать», стал поступать правильно.

При всем этом главной для Лидьярда была забота отыскать рецепт для того, чтобы оставаться здоровым, молодым и энергичным. И здесь ему, очевидно, удалось преуспеть. Сегодня, когда Лидьярд уже за сорок, у него все еще неслыханно частота пульса, все сброшено до минимума, мускулатура необычайно свежа и гибка; он работает с той же быстротой и бесконечной энергией, какие были свойственны ему в период первых исследований в области длительного бега.

Лидьярд получил и другие выгоды от медленного бега. Будучи всегда физически свежим, он никогда не испытывал усталости, у него не наладился хороший аппетит, сон: он стал наслаждаться жизнью несомненно больше, чем раньше.

Лидьярд нашел также, что его образ жизни стал как бы автоматическим регулятором питания. Давайте наблюдаем, и мы увидим, что люди, которые не делают физических упражнений, могут захватывать в себя практически все, что угодно, и в особенности как раз ту пищу, которая не будет для них полезна. Не утратив способности добротню поесть, они обманывают себя, считая, что физически деятельны и здоровы. Но тот, кто напряженно занимается спортом, склоняется к добродокладной, здоровой пище независимо от того, много он ест или мало.

А. Лидьярд — известный новозеландский тренер по бегу, воспитатель целого ряда выдающихся спортсменов.

Г. ГИЛМОР

БЕГ РАДИ ЖИЗНИ

Отрывки из книги



И, к сожалению, природа не всегда прощает нам столь легкомысленную позицию. Многие считают себя здоровыми, если только они физически не болны. Это большое заблуждение.

Мы страдаем от засилья сверхинвазивной настолько серьезно, что проведение оздоровительной кампании было бы теперь делом первостепенной важности. Очевидно, для всякого, будь то мужчина, женщина или малое дитя, не существует серьезных препятствий к тому, чтобы какую-то часть своего дня проводить в физических упражнениях и выпонять их хоть на середине улицы.

Средний мужчина, дожив до 30 лет, не желает продолжать свою спортивную жизнь иначе, чем в форме эпизодической игры в гольф или прогулок до ближайшего отеля. Он тешился мыслью, что уже достаточно тренирован и теперь может отдышаться и спокойно смотреть, как «тянут лыжу» другие.

Вы должны осознать, что для того, чтобы по-прежнему наслаждаться жизнью, нужно делать физические упражнения. Делать самим, а не смотреть на других. При этом надо нагружать себе понемногу, но часто.

Медленный бег трусцой — способ, который, по мнению Лидьярда, и по моему мнению, сможет независимо от вашего нынешнего возраста и состояния здоровья вернуть вам тот неопытный дар, которым вы столь долго пренебрегали — отличное физическое и психическое состояние.

А. Лидьярд — известный новозеландский тренер по бегу, воспитатель целого ряда выдающихся спортсменов.



Для неподготовленного бегуна я рекомендую минимальные начальные пробежки. Бежать пять минут от дома и назад. Если для возвращения домой от точки поворота потребуется десять минут, что и, вы начинаете познать себя. Вы поймете, что бежали от дома слишком быстро для ваших возможностей в данный момент, а также и то, что пять минут туда — это достаточно длительный путь, если вам предстоит вернуться обратно.

В следующий раз начинайте полечче. Стремитесь установить равномерный темп на протяжении всей пробежки. Когда вы сможете пробегать по десять минут без остановки и без особого напряжения, попытайт-