

БЕГ

КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ
СИЛЫ ВОЛИ
ХАРАКТЕРА
САМОДИСЦИПЛИНЫ

Приведи тело и мысли в порядок за 30 дней

Артём Иванов

2018



Артём Иванов

Бег как способ развития силы воли, характера, самодисциплины

Приведи тело и мысли в порядок
за 30 дней

Издательские решения
По лицензии Ridero
2018

УДК 2
ББК 87.77
И20

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Иванов Артём

И20 Бег как способ развития силы воли, характера,
самодисциплины : Приведи тело и мысли в порядок
за 30 дней / Артём Иванов. — [б. м.] : Издательские решения,
2018. — 52 с
ISBN 978-5-4493-5419-8

Поисковый запрос «„как начать бегать“» вводят в «Яндексе» 9000 раз в месяц. Казалось бы, что проще — надевай кроссовки и беги! Ан нет! А еще сложнее не бросить через 2 две недели.

Почему? Потому что нет самодисциплины, силы воли и характера.

За эти 30 дней вам удастся создать полезные нейронные связи в вашем мозге. Которые пригодятся вам во всех сферах жизни.

Бег — это в первую очередь бескомпромиссная сила воли, железный характер, безжалостная самодисциплина. И только потом бег — это бег.

**УДК 2
ББК 87.77**

16+

В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

© Артём Иванов, 2018
© Александр Шутов, дизайн обложки, 2018
© Светлана Иванова, редактор, 2018
© Валентина Корионова, корректор, 2018
ISBN 978-5-4493-5419-8

**Не надо думать, когда думать не надо.
Думай, когда надо думать.**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Поисковый запрос «как начать бегать» вводят в «Яндексе» 9000 раз в месяц. Казалось бы, что проще — надевай кроссовки и беги! Ан нет! А еще сложнее не бросить через две недели.

Почему? Потому что нет самодисциплины, силы воли и характера.

Все больше и больше людей спрашивают меня о беге, о коленях, о суточном забеге, об уровне энергии, и у меня родилась идея написать эту небольшую книгу. На самом деле это не просто книга, а руководство к действию. В ней вы найдете ТОП-30 несекретных фишек бегуна и программу из 30 заданий, с помощью которых пробежите свои первые 3 км без остановки и внедрите привычку ежедневного бега.

За эти 30 дней вам удастся создать полезные нейронные связи в вашем мозге, которые пригодятся вам во всех сферах жизни.

Бег — это в первую очередь бескомпромиссная сила воли, железный характер, безжалостная самодисциплина. И только потом бег — это бег.

Книга подойдет всем, кто встал на путь спорта и саморазвития.

ОБ АВТОРЕ

Меня зовут Артем Иванов. Много лет я занимаюсь исследованием самой важной нашей мышцы — силы воли. От силы воли зависит все: дойдешь ли ты до финиша на марафоне, прочитаешь ли книгу до последней страницы, сумеешь ли бросить курить и употреблять алкоголь. Мне удалось избавиться от вредных привычек, которые были со мной более 17 лет.

Коротко обо мне.

Ультрамарафонец, предприниматель, создатель и организатор спортивно-массовых экстремальных мероприятий и туристических приключений. Блогер, персональный тренер по развитию бескомпромиссной силы воли, железного характера, безжалостной самодисциплины. Автор книги «Как убить внутреннего нытика?». Практик в сфере изучения пределов человеческих возможностей. Член федерации легкой атлетики Череповца. Начал говорить на английском языке на четвертый месяц после попытки импортировать рыбу из Китая и ПЭТ-отходы из Африки. Специалист в области формирования команды для реализации проекта. Создатель первых в истории Вологодской области трейлового марафона «Горячее сердце» и 200-километрового ультрамарафона вокруг Белого озера.

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ БЕГ И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ

Бег — это в первую очередь бескомпромиссная сила воли, железный характер, безжалостная самодисциплина. И только потом бег — то, что про него пишут и говорят. Когда вы начинаете бегать, то прежде всего развиваете эти три качества, они пригодятся вам во всех сферах жизни.

Бег для сильных людей. Посмотрите на свое окружение — кто бежит каждый день и в любую погоду? Правильно, если бегать было бы легко, то это делал бы каждый.

Те, кто говорит, что бег не для них, чаще лукавят. Ведь нужно выходить из зоны комфорта, просыпаться на час раньше и бегать.

ГЛАВА 2. С ЧЕГО НАЧАТЬ

Начать необходимо с внедрения привычки. Для этого следует разработать программу на месяц и начать двигаться по ней. В конце книги я привожу программу для новичков. Ее необходимо распечатать и закрепить на входной двери или рядом. Каждый раз, закрывая пункт, вы отмечаете его галочкой — СДЕЛАНО.

На этапе внедрения привычки вам нет необходимости придумывать себе тысячи причин для старта. Одевайтесь в то, что есть, и бегите. Нет денег на кроссовки — бегите босиком. Холодно бегать босиком? Бегите в туфлях, только не нойте. Кроссовки появятся, начинайте с того, что есть сейчас.

Если вы начнете откладывать, перекладывать, вы так и не побежите. Надо начать дисциплинировать себя с помощью маленьких шагов.

Определите время, которое лучше всего подойдет для бега в вашем графике. Есть популярная отмазка: «Мне некогда даже в туалет сходить, какой там бег?»

Отвечаю на этот вопрос упражнением.

Упражнение Time Sheet — делать семь дней подряд.

Ты узнаешь, где твое внимание и куда расходуешь время. Необходимо будет составить список того, что мешает жить. Это могут быть люди, дела, действия, старые проекты, друзья, собутыльники, ненужные вещи, бесполезные привычки, неэффективное использование себя во времени (например, ходить в магазин более семи раз в неделю вместо одного дня).

Как делать? Берем лист бумаги и карандаш, начинаем заносить в него все действия каждые 15 минут (поставь напоминлку!). И так с утра до вечера. На восьмой день анализируете и заменяете бесполезные дела на себе полезные.

- Внедрить привычку.
- Определить время для тренировок в течение дня.
- Начать бегать в том, что есть.

ГЛАВА 3. КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО НАЧИНАТЬ БЕГАТЬ

Бегать начинайте тогда, когда приняли решение. Большинство из людей бросаются словами «С понедельника начну бегать» или «Все, бросаю курить и начинаю бегать с завтрашнего дня». Но этого не происходит в 98% случаев.

Надо начинать делать все прямо сегодня и прямо сейчас. Если вы приняли решение бегать, то начинайте бегать.

Предлагаю отличное упражнение для завтра-мэнов.

Если действие можно сделать в течение 5 минут (задай себе вопрос: можно это сделать за 5 минут? Если ответ — ДА), то делаем. Если нет, бери блокнот и записывай идею. В воскресенье, когда будешь планировать неделю, месяц, 10 лет — поставишь этот пункт куда надо.

3.1. ПОЧЕМУ НОВИЧКАМ НАДО НАЧИНАТЬ БЕГАТЬ УТРОМ

Всем новичкам надо начинать бегать строго по утрам. Потому что мозг придумает тысячу причин, чтобы не бежать.

Вы наверняка понимаете, о чем я говорю! Вы запланировали пробежку на утро, но мозг включает свою пластинку: «Нет времени», «Устал, завтра точно побегу», «Забыл, мне надо зайти по делам после работы». И все в таком ключе.

Как только у вас появится привычка бегать постоянно, тогда вы сами будете выбирать время для бега. А сейчас — только утро!

Еще очень важный момент: просыпаясь утром на час раньше обычного, вы развиваете силу воли, характер и самодисциплину. Это пригодится вам не только в беге, но и во всех сферах жизни.

ГЛАВА 4. КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

Бег — это зона пониженной кислородной достаточности, дышать нужно всеми отверстиями одновременно.

Я не знаю, как родился миф, что дышать нужно только носом. Подозреваю, что эти люди бегают в темпе 7 минут на километр. С такой скоростью почему бы и не подышать только носом? Проблем нет, можно еще и поболтать со спутниками.

Но если давишь на газ и пробегаешь километр за 3–5 минут, то начинаешь дышать не только ртом и носом. Подключаются все отверстия, о которых неприлично говорить вслух. Но этими отверстиями дышит каждый бегун в таком темпе.

Дышать нужно так, как вам удобно, вдыхайте кислород и насыщайте тело с удовольствием.

ГЛАВА 5. ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ БЕГА

Конечно, есть большая разница, бегаешь ты по 5 минут или по 90 минут. Я пробовал все: слушать музыку, книги, размышлять о целях. И даже совершать звонки, чтобы оставаться эффективным. Поскольку мои тренировки сейчас занимают 60 минут и больше.

После 40 минут непрерывного бега приходят гениальные идеи. Поэтому лучше иметь при себе смартфон, с ним можно записать мысль на диктофон или в блокнот.

Сейчас тренирую осознанность, наблюдаю за своими мыслями, учусь оставаться в моменте здесь-и-сейчас. Таким образом увеличиваю свой «контейнер» с внутренней силой.

Тренируйте во время бега осознанность, внимательность, бдительность.

5.1. БЕГАТЬ ОДНОМУ ИЛИ С КЕМ-ТО В ГРУППЕ?

Начинающим бегунам рекомендую бегать в группе. Самый идеальный вариант — найти секцию по бегу и записаться. Если секции нет, организуйте коллег или соседей по району.

Найдите того, кто уже занимается бегом, и попросите его о наставничестве, бегайте с ним. Или просто встречайтесь с ним утром в одном месте и бегите. Пусть темп будет разным, зато стартуете вместе.

Если говорить обо мне, то мне не очень интересно бегать с теми, кто не успевает за мной. Я привык тренироваться один, в своем темпе. Но вот если появится бегун, который быстрее меня, я обязательно примкну к нему.

На данном этапе важно внедрить привычку! Поэтому ищите коллектив, человека, который уже имеет эту привычку, и тянитесь за ним.

5.2. СТОИТ ЛИ СЛУШАТЬ МУЗЫКУ ВО ВРЕМЯ БЕГА

Делайте что хотите на начальном этапе. Только бегите, во время бега нельзя останавливаться. Если вас вдохновляет музыка, слушайте. Но я за эффективность, рекомендую всем тренировать осознанность. Не надо тратить время впустую, когда тренируешься, будь в моменте.

У меня было правило в беге: «Нельзя останавливаться». Когда я останавливался, то не разрешал себе вновь бежать. Наказанием было: «Теперь иди домой пешком». Это очень угнетало, и я быстро приучил себя бежать во что бы то ни стало до конца.

5.3. СТОИТ ЛИ БЕГАТЬ В МИНУС 40, В ДОЖДЬ, В СНЕГ

Однозначно оно того стоит. Вам нужно понять, что есть цель и ее надо закрыть в любом случае. Тренировка может не состояться только в случае смерти.

Так вы будете закалять характер, силу воли, самодисциплину. Про меня говорят: «Артем бежит, когда снег. Артем бежит, когда дождь. Артем бежит, когда ветер и холод».

Вот так проходила подготовка к моему первому марафону при температуре минус 40. Мы должны управлять погодой, а не погода нами.



ГЛАВА 6. КАК ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ ПЛЕЧИ ВО ВРЕМЯ БЕГА

Обращайте внимание на все, когда бежите. Плечи должны быть расслаблены. Особенно когда у вас дистанция от 10 км и выше. Как только вы переводите внимание на плечи, то расслабляется еще и спина.

Если этого не делать, то во время бега будет возникать боль в спине от постоянного напряжения.

Занимайтесь физическими нагрузками, прокачивайте спину, руки, пресс. Достаточно будет турника, брусьев, отжиманий.

Бегуны, которые уделяют внимание физическим нагрузкам, помимо бега, быстрее, чем бегуны, которые только бегают.

ГЛАВА 7. ПО КАКОМУ ПОКРЫТИЮ ЛУЧШЕ БЕГАТЬ

Грунт — самый легкий и приятный вариант. Как правило, грунт встречается в лесной, парковой зоне. Это дает возможность вдыхать чистый воздух, а не загазованный. Но в кроссовки попадают мелкие частицы, что приводит к дискомфорту во время длинных дистанций.

Асфальт, бетон, резиновые покрытия — быстро забиваются икроножные мышцы, изнашиваются коленные суставы. Быстрее приходит в негодность обувь.

Песок, тающий снег — очень сложно бегать, нога проваливается. Тратится непозволительно много энергии.

Бегайте всегда и везде, даже когда нужно в магазин.

ГЛАВА 8. В КАКОЕ ВРЕМЯ ДНЯ И ГОДА ЛУЧШЕ БЕГАТЬ

Бегайте всегда и везде, в любое время года.

Утро — пора собак и их хозяев, самое лучшее время для новичков. Но и самый низкий темп.

Существует некий миф, который гласит о том, что бегать по утрам вредно. Дескать, тело еще не проснулось, а ты нагружаешь его.

Все это ерунда, ребята, мой вариант такой:

5:00 — подъем, стакан воды, горшок, умылся;

5:10 — упражнение на внимательность;

5:20 — медитация;

5:45 — пройти образовательный курс онлайн;

6:00 — бег.

То есть проходит целый час, прежде чем я приступаю к пробежке. До того как я увеличил беговые объемы, еще и читал с утра не менее 30 минут. Таким образом, выходил бегать через полтора часа.

Вот тебе и бег по утрам! Все доступно. Бегать утром всем, кто работает по найму. Бегать, когда захотел, для тех, кто самостоятельно и свободно управляет своим временем.

Всем новичкам бегать строго по утрам, если вы самостоятельно решили заняться бегом. Если идете в секцию, то там тренировки по вечерам, но и здесь есть риск соскочить. Попасть в мозговую ловушку, тут болит, туда надо сходить и т. п.

День — это пора солнцестояния, все спешат на обед и с обеда. Темп самый высокий, если ты, конечно, не поел. Принимать пищу надо за пять часов до тренировки. Больше подходит для самостоятельных людей, которые сами себе хозяева и не имеют начальников.

Вечер — темп высокий, но если брать время бега с 21:00 и выше, то мозги уже не работают. Самое отличное время бега для вечера — это 18:00—20:00. Мчишься, как ракета. Вечер тоже опасен для новичков, мозг придумает, почему бежать не надо. Еще есть риск бегать на полный желудок.

Я люблю утро, побегал натошак и забыл, делаешь свои дела.

ГЛАВА 9. НАДО ЛИ ПИТЬ ВОДУ ВО ВРЕМЯ БЕГА

Вода играет важную роль в жизни человека вообще, не говоря о бегунах и спортсменах в целом. Вода очень нужна, но на дистанциях до 10 км можно попить после финиша.

На необходимость соблюдать питьевой режим влияет также температура окружающей среды: если жара — пить приходится чаще; если моросит дождь — пьешь меньше.

Тело просит — поишь водой. Но на соревнованиях это потеря времени. Если ты бежишь на результат, то минуй все пункты питания и пей только тогда, когда реально надо пить.

А то бывает, что мозг начинает включать лентяя. Будьте внимательны.

ГЛАВА 10. ЧТО ПОМОЖЕТ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ

Сама цель. У всех должна быть цель. Иначе неясно, куда идти, плыть, бежать. Цель должна быть на бумаге, в нашем случае это программа подготовки на ту или иную дистанцию. Разрабатываем, печатаем и размещаем на стене, дальше ставим галочки — СДЕЛАНО.

ГЛАВА 11. ЧТО БЫВАЕТ, КОГДА ПРОПУСТИШЬ ТРЕНИРОВКУ

Ты становишься вялой какашкой, ленивым существом, тебя тянет в сон постоянно. Да что там говорить — жить не хочется! Исчезает поток энергии, теряешь самоуважение к себе.

Отдыхать нужно, уменьшая нагрузки. Например, если вы тренируетесь 2 часа, то сделайте выходной и потренируйтесь 30 минут. Но не пропускайте тренировки!

ГЛАВА 12. МОЖЕТ ЛИ БЕГ БЫТЬ ПРОТИВОПОКАЗАН

Расскажу свою историю. В четвертом классе меня ударило током, ток прошел через одну руку, потом сердце и вышел из другой руки.

Так я получил диагноз «перегрузка левого желудочка на сердце», кожа на моих кистях обуглилась до костей. И я не ходил в школу 4 месяца.

С этим диагнозом меня не взяли в армию, но это не мешало мне в студенческие годы занимать первые места по области в беге на 3 км.

На профосмотрах ЭКГ всегда показывала, что у меня есть какие-то отклонения. И я поверить не мог, когда только переехал в Россию — это был 2011 год, — что мое сердце было в полном порядке.

Тогда я понял, что бег излечил мое сердце. Бег — это один из немногих видов спорта, которые тренируют нашу главную мышцу — сердце. В сердце живет Душа, поэтому оно бьется.

ГЛАВА 13. КАК НАЧАТЬ БЕГАТЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Бег для похудения — это сказка. Нельзя начать бегать и похудеть, необходимо перестать употреблять мучные продукты. Если хочешь скорости, то добавь еще и упражнения из кроссфита. Этот мощный коктейль поможет привести себя в форму.

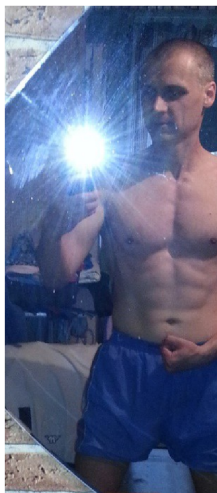
Но! У вас нет привычки даже просто бегать каждый день, помните об этом. Начинать нужно с малого — внедряйте привычку. Сначала работайте на привычку, потом привычка станет работать на вас.

Мне удалось сделать кубики пресса за 2 месяца и убрать живот, вот формула:

- Каждый день бег (привычка уже была).
- Мучное только по воскресеньям.
- Упражнения из кроссфита.

Как сделал кубики и выработал привычку, так можно начинать снова есть что хочешь. Если захочешь, конечно.

У меня тогда уже был запас силы воли, который я использовал на это. И копил на новый рывок. Не получится сделать все сразу, начинайте с малого. Иначе быстро забьете большой и толстый гвоздь на все тренировки. Помните — сначала привычка!



ГЛАВА 14. КАКАЯ ОБУВЬ ЛУЧШЕ

Кроссовки — это самая лучшая обувь. Выбирайте кроссовки на полразмера больше. При продолжительном беге (от 6 часов) нога опухает.

Кроссовки должны быть легкими, удобными. Сейчас делают сетку, чтобы нога дышала. Иногда это доставляет неудобства в плане того, что туда проникают мелкие камушки и роса.

Любые кроссовки для бега отлично подойдут. Не покупайте кожаные кроссовки — только из ткани.

ГЛАВА 15. КАК СПАСТИ КОЛЕНИ БЕГУНА

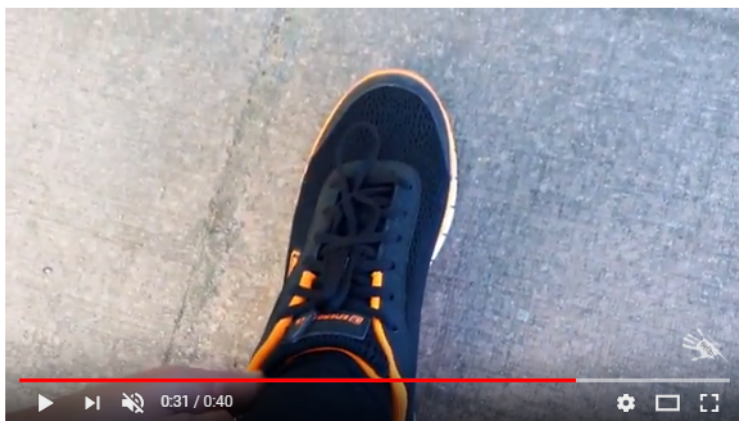
Представьте, что вы бежите босиком по мелким камушкам, корням деревьев, по шишкам. Как при этом вы наступаете на ступню? Правильно, сначала на носок, на мягкое место — подушечку в районе пальцев.

Так бегали наши предки, когда охотились. Приземление происходит на носок, а затем вес переносится на пятку. Сначала это непривычно, забиваются икры, но потом привыкаешь и не замечаешь. Делаешь на автомате, как входную дверь открываешь.

Ну и конечно, выполнять специальные упражнения бегуна.

ГЛАВА 16. КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВЯЗЫВАТЬ ШНУРКИ НА КРОССОВКАХ

У каждого бегуна, который бежит больше 10 км, начинают развязываться шнурки.



Сначала вы завязываете шнурки обычным способом, а после пропускаете их под зашнурованное пространство, как видно на снимке (это моя нога). В таком формате можно бежать сутки и не бояться, что шнурки развяжутся.

Видео можно посмотреть по этой ссылке: <https://youtu.be/kZWxrhpk3A>.

ГЛАВА 17. КАКАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ БЕГА ЛУЧШЕ

Я помню, мы с товарищем записались в бассейн, он накопил себе модных штук и сказал такую вещь: «Новичка с его экипировкой можно сразу вычислить». Тогда он купил себе очки, новые плавки и прочие прибабасы.

Сейчас это можно применить к бегу. Не надо ждать, пока у вас появится модный костюм для бега, бегайте, в чем вам удобно.

Не стоит надевать на себя кучу вещей, потому что на улице прохладно. Через 5 минут бега вы разогреетесь и начнете потеть. Одевайтесь так, чтобы телу было немного прохладно.

Вес одежды должен быть небольшим, одежда должна соответствовать погоде. Если осадки, то водонепроницаемая ветровка. Если нет такой, то бегите в том, что есть. Не придумывайте тысячу отмазок. Бегать можно и в рваных кроссовках, пока нет возможности купить другие.

ГЛАВА 18. НУЖНЫ ЛИ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПРИБАМБАСЫ

Вообще, разницы нет, если вы новичок. Внедряйте сначала привычку ежедневного бега! Только потом думайте о прибабасах.

Мне они понадобились, когда я начал подготовку к марафону. Поскольку у меня была четкая программа с километрами и темпом. Когда ты только начинаешь, то тебе это не нужно.

По мере своего развития в беге вы начнете обрести программы на смартфоне, часами с GPS и прочее, прочее, прочее.

ГЛАВА 19. КОГДА МОЖНО НАЧИНАТЬ ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Как только вы можете пробежать без остановки 15 минут, сразу же регистрируйтесь на ближайший забег 3 км.

Не ждите, пока ваш результат станет лучше. Результаты станут лучше, когда вы начнете принимать участие в соревнованиях.

19.1. КОГДА ЗАДУМЫВАТЬСЯ О СВОЕМ ПЕРВОМ МАРАФОНЕ

Это сложный вопрос, и он возникает у вас в двух случаях:

1. Вы уже легко бегаєте по 10 км.
2. Вы окружены марафонцами и хотите слиться с ними.

Я даже представить себе не мог, что стану ультрамарафонцем, когда бегал по 3, 5, 10 км. Если вопрос о марафоне возникает у вас на стадии внедрения привычки, то это очень круто и амбициозно.

Ультрамарафонец — это человек, который бежит дистанции продолжительностью от 24 часов.

Сверхмарафонец — это человек, который пробегает от 50 км и выше.

Марафонец — это человек, который бежит дистанцию 42 км 195 м.

Все остальное — это бег на длинные, средние, короткие дистанции.

19.2. НУЖЕН ЛИ ТРЕНЕР ПРИ ПОДГОТОВКЕ К НОВЫМ ВЕРШИНАМ

Если вы занимаетесь с тренером, то ваш рост будет быстр, как в лифте. Если тренируетесь самостоятельно на начальном этапе, то вы будете ползти по лестнице.

Самое главное — не останавливаться, неважно, как медленно вы идете.

Все зависит от вас. Если у вас корона на голове или хватает личного запаса внутренней силы, то тренируйтесь в одиночку.

Если вы не умеете, не знаете, у вас слабая дисциплина, то однозначно вам нужен тренер.

19.3. ЧТО ДАЮТ СОРЕВНОВАНИЯ И ЭНЕРГИЯ СПОРТСМЕНОВ

Когда вы попадаете на соревнования и видите всех этих монстров бега, то поневоле становитесь такими же. Вы надолго заряжаетесь этой мощной спортивной энергией.

Окружайте себя теми людьми, которые смогут вас чему-то научить. Окружайте себя сильными людьми и новыми знакомствами.

Делайте фото на соревнованиях, выкладывайте их в социальные сети. Мотивируйте других и себя!

Если вы находитесь в окружении нытиков и обсуждальщиков сериалов, то и вы недалеко уйдете от них. Окружайте себя сильными людьми, атмосферой спорта.

ГЛАВА 20. ГДЕ ИСКАТЬ БЕГОВЫЕ СОБЫТИЯ

Просто вбейте в поисковике словосочетание «Беговой календарь» — и выбирайте себе беговое событие. Дальше начинайте пропаганду: «А ты знаешь, что состоится забег на 10 км? Я бегу, побежали со мной!»

ГЛАВА 21. ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СРАЗУ ПОБЕЖИШЬ МАРАФОН

Вы не сможете пробежать марафон сразу, поскольку нет пока даже привычки. Иметь амбициозные цели никто не запрещает. Но не забывайте про объемы.

Как-то я решил пробежать до соседнего населенного пункта, дистанция составляла 20 км по трассе. На тот момент мой максимум был лишь 10 км.

В назначенный день этот самоуверенный тип помчался по трассе, где пролетали автомобили. На 12 км я сломался от боли в тазу, дыхалка была в норме, а вот ноги подвели. Просто не было объемов, вот и все.

Этот случай перевернул мою жизнь и карьеру бегуна полностью. Я, что называется, разозлился и начал готовиться к реваншу. Немного погодя я сделал вторую попытку и снова потерпел фиаско.

Я задавал себе вопрос: в чем дело? И пришел ответ. У меня не было программы для тренировок с постепенным набором новых высот. Тупо скачав из интернета программу подготовки к марафону (42 км 195 м), я начал готовиться сразу к марафону, минуя полумарафон (21 км 98 м). И мне удалось пробежать свой первый марафон через 6 месяцев.

Готовился беспощадно, стартовал осенью и застал зиму. Приходилось тренироваться и в минус 40. Когда трескались кроссовки и слезала кожа с носа. Но об этом отдельная глава.

Пока готовился к марафону по лесной трассе, пришла мысль организовать трейловый марафон, и мы сделали это. Теперь трейловый марафон «Горячее сердце» проходит ежегодно в Вологодской области.

Сайт марафона — <https://vk.com/trailmarathon>.

ГЛАВА 22. ЧЕК-ЛИСТ: ГДЕ ВЗЯТЬ МОЩНУЮ ЭНЕРГИЮ

Основа:

1. Перестать сливать энергию куда попало (просмотры ТВ, бесцельные разговоры по телефону и зависание в социальных сетях).

2. Перестать думать, когда думать не надо. Включайте наблюдателя, уходите от внутреннего бла-бла-бла, когда это не нужно. Очень мощная энергия уходит на болтовню с самим собой.

ПРИЧИНЫ НЕКОНТРОЛИРУЕМОГО РАСХОДА ЭНЕРГИИ

• **Избыточная или извращенная сексуальная активность (истощает врожденную жизненную энергию).**

Самая мощная энергия человека. Пожалуй, наиболее ощути-мо для каждого из нас сексуальная энергия проявляется в виде желаний и образов. А способствует этому тело, его чувства, мысли. Это так называемая сексуальная энергия, ощущение которой позволяет почувствовать в себе жизненную силу и осознать ее могущество. Но ведь сила эта существует в вашем теле не только для проявления сексуальных желаний. И если вы научитесь управлять этой энергией, то откроете в себе ее могучую творческую суть и осознаете собственные творческие способности. Кроме того, занятие онанизмом, просмотр порнофильмов, бесчисленное множество партнеров и другие сексуальные потехи ведут к истощению энергии человека.

Решение: сублимация ее в творческий/интеллектуальный потенциал, книги Мантек Чиа.

• **Неправильное питание, некачественная, неестественная пища (fast food¹)**

Мясо является очень тяжелой едой для человека. Оно плохо переваривается, неполноценно расщепляется на аминокислоты и закисляет организм.

К чему это приводит:

– Организм тратит много энергии на расщепление и переваривание мяса.

– Полностью переварить мясо не удастся, и организм загрязняется шлаками — отходами непереваренного мяса.

– Организм пытается вывести шлаки, тратя энергию на эту работу.

Что это значит с точки зрения уровня энергии? То, что этот уровень снижается — энергии становится мало (ведь она тратится на переваривание и на борьбу со шлаками). Причем это происходит не иногда, а постоянно. Организм не успел переварить один прием пищи, как в ЖКТ поступает новая порция тяжелой еды. Получается, что организм все время работает на сверхнагрузках, а уровень энергии стабильно низкий. Подчеркну слово «стабильно». Поскольку это состояние вялости стабильное, то есть имеет место быть постоянно, то вы его воспринимаете как норму. Нет, вы, конечно, замечаете, что после сытного ужина или бизнес-ланча вам ничего не охота делать и есть желание лечь на диван и поспать. Но в целом по жизни вы не считаете, что вы вялы. Но это так.

Решение: исключить любую плоть из рациона.

¹ <http://astrabis.ru/dif/food.php>

- **«Зашлакованность» организма, плохая работа кишечника.**

Вся беда в пище, которую мы принимаем, покупая в магазинах. Большинство продуктов питания обрабатываются химией. Знаю несколько вариантов очистки кишечника — это клизма и биодобавка. Мало того, процесс голодания помогает очищению. В этот момент наши клетки начинают заниматься своими непосредственными делами. Пророк Мухаммед говорил своим братьям голодать два раза в неделю. У христиан есть Великий пост в 40 дней. По моей информации, Христос, чье настоящее имя Иешуа, ушел в пустыню на 40 дней, чтобы обрести связь с Высшими силами, тогда он обрел сверхспособности. Кому интересна тема очистки организма, могут почитать А. П. Сталешникова «Как вернуться к жизни».

- **Загрязненный воздух и неправильное дыхание.**

Неправильное дыхание приводит к тому, что в легкие поступает меньше кислорода и, следовательно, меньше кислорода попадает к клеткам нашего организма. В головном мозге, а точнее, в продолговатом мозге находится дыхательный центр. Он действует автоматически. Благодаря нервным импульсам, посылаемым из дыхательного центра, человек продолжает дышать во сне и даже в бессознательном состоянии.

- **Умственные перегрузки, беспокойство, пустая болтовня.**

Когда нас одолевает какая-то беспокойная мысль, нас выворачивает наизнанку. Как будто вселяется какой-то говорун и начинает беспощадно изводить на нет все запасы энергии.

- **Неконтролируемые эмоции (гнев, страх, обида¹ и т. п.).**

Эмоции влияют на самочувствие, способность принимать адекватные решения, активность, успешность, наконец. С помощью эмоций мы управляем собственным здоровьем, достиже-

¹ <http://astrabis.ru/teoria/china2.php#emoc>

ем целей, отношениями с людьми, успешностью в жизни. Подчинение эмоциям ведет к вечной зависимости от настроения, окружения, ситуации. Человек находится в роли жертвы на жизненном пути. На мой взгляд, самые сильные из них — это гнев, страх, скрытая враждебность.

Решение: стать наблюдателем, зрителем. Вы — это не ваши мысли и эмоции.

В результате многолетних исследований ученые установили пять эмоций, которые наносят больше всего вреда организму.

Страх

Речь пойдет о разрушительном страхе, о том чувстве, которое ограничивает нашу свободу, страхе необоснованном и порой даже нагнетаемом самим человеком. Страх опасен тем, что распространяется и усиливается, если не поставить ему заслон.

Страх превращает человека в гнома, делает его глупым и слабым. И если человек не будет бороться со страхом, настанет день, когда страх начнет определять его жизнь.

Причинами большинства страхов являются недостаточная уверенность в себе, негативное мышление, предъявление явно нереальных, завышенных требований к себе. Чтобы перебороть страх, уясните для себя, что избавиться от него вы можете таким же образом, каким позволили ему овладеть собой. Возможно, вам неизвестен механизм действия страха и вы просто пустили дело на самотек, позволяя разрушительным мыслям все больше и глубже укореняться в вашем подсознании. Если вы не будете влиять на себя сами, это сделают за вас другие. Если вы не позаботитесь о том, чтобы ваше подсознание наполнялось положительным содержанием, в него бесконтрольно хлынут потоки всякой всячины.

Обида

Снижает иммунитет, тем самым провоцирует простудные заболевания, возможно даже возникновение такого страшного недуга, как рак.

Если человек все близко принимает к сердцу, долго не отпускает обиду, то у него начинается депрессия.

Люди, не заикливающиеся на проблемах, быстро забывают об обиде, поэтому депрессии у них не бывает.

Депрессия переходит в хроническую, начинает слабеть иммунитет, организм становится уязвимее для различных инфекций и внутренних сбоев.

Зависть

Испытывать чувство зависти не всегда плохо. Если приятель что-то приобрел, создал или получил повышение и это является для вас стимулом для движения вперед, то такая зависть пойдет на пользу. Другое дело, если зависть черная. Она становится ядом для сердца: повреждает кровеносные сосуды, возникают проблемы с давлением, следствием этого может стать расслоение аорты¹ или даже инфаркт.

Ревность

Ревность бьет по половой сфере. У ревнивых людей сильно развито воображение. Происходит замена нормального секса фантазиями измены.

Жадность

От жадности страдает желудочно-кишечный тракт, появляются геморрой и запоры. Сознание жадного человека «ничего никому не отдам» переходит в подсознание, и такой человек жаден на эмоции, идеи, движение и даже свои испражнения.

Гнев. Мстительность

Эти эмоции негативно влияют на самочувствие и на мозг. У такого человека в голове скапливаются негативные мысли. Память воспринимает только ту информацию, которая связана

¹ <http://cardio-life.ru/sosudy/rassloenie-aorty.html>

с объектом негатива. Со временем мозговое напряжение накапливается, и это выливается в ранний склероз, болезнь Альцгеймера и другие мозговые нарушения.

То, что деструктивные эмоции разрушают не только психику, но и тело, знают давно. Психически уравновешенный человек испытывает все эмоции и чувства. Только при этом физическое и духовное развитие будут находиться в гармонии. Другой вопрос, надо уметь своими эмоциями управлять, не давать возможности, чтобы они поглотили человека.

Для этого нужно грамотно выстроить схему поведения. Прежде всего, нужно уметь сдерживать себя. Прежде чем ответить на обидную реплику, надо посчитать до 10, при этом глубоко дыша, а затем подумать, стоит ли на нее вообще отвечать. Займитесь медитацией, она поможет успокоиться, снять напряжение. Также отвлечься от отрицательных эмоций хорошо помогают занятия активными видами спорта и долгие прогулки на свежем воздухе. Найдите себе хобби, оно поможет упорядочить мысли, оценить адекватность данной ситуации.

Регулярное недосыпание

Многие пытаются компенсировать недостаток сна на выходных, предаваясь так называемой сонной булимии — то есть отсыпаясь до середины субботы. Особой пользы это не приносит. Исследователи из Северо-западного университета (штат Иллинойс) доказали, что недосып, накопленный в течение нескольких дней, нельзя компенсировать за один раз. Дело в том, что нехватку сна в течение суток организм способен без ущерба компенсировать лишь на следующий день. Систематическое неполучение компенсации в течение нескольких дней подряд приводит к раздражительности, подавленному состоянию и ожирению.

Привычные отрицательные состояния (привычка быть всегда недовольным, властным, крутым и т. п.)

Масса энергии уходит на создание негативного образа. Кроме того, нытиков никто не любит, общество идет за сильными

людьми. Такие притягивают подобных. Как часто можно увидеть картину, когда стоит кучка людей в курилке и обсуждает маленькую зарплату, проявляя недовольство. Лучше создавайте себя как человека-легенду, лидера.

Вредные привычки

Кредит.

Долги.

ТВ.

Обсуждение людей.

Бесцельное прозябание.

Суетливость.

Шопингомания (шопоголизм) — навязчивая магазинная зависимость, или ониомания. Ониомания (от греческих *onios* — для продажи, *mania* — безумие) — непреодолимое желание что-либо покупать, не обращая внимания на необходимость и последствия.

Переедание.

Употребление нецензурных выражений.

Интернет-зависимость (игры, социальные сети).

Фармакология:

• **Употребление наркотиков (так же как и секс, истощают прежде всего врожденную жизненную энергию).**

• **Излишняя активность (суетливость) рассеивает энергию и сама является признаком низкого уровня энергии.**

Здесь поможет бумага и ручка, другими словами — планирование. Необходимо стремиться к продуктивности, а не к активности.

• **Отрыв от природы и отсутствие связи со своей душой (бездуховность).**

Попросите свое эго, чтобы оно шло в ногу с важными решениями вашей Души.

• **Недостаточная физическая активность.**

Гиподинамия — пониженная физическая активность — свойственна современной городской цивилизации. Между тем

здоровому человеку необходима систематическая физическая нагрузка начиная с детского и подросткового возраста. Гиподинамия ведет к детренированности регуляторных механизмов, снижению функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата, нередко к падению работоспособности и ослаблению защитных функций организма.

Недостаточная физическая активность часто сочетается с ожирением. При малой физической активности ухудшается приспособляемость сердечно-сосудистой системы даже к легким нагрузкам.

ВОСПОЛНЯЮТ ЭНЕРГИЮ

- **Полноценное питание и правильный питьевой режим¹.**

На тему питания можно говорить бесконечно. Кто-то стремится к сыроедению, кто-то — к пранаедению. Все индивидуально, все зависит от уровня развития сознания.

- **Вода**

Все мы знаем, организм человека состоит на 2/3 из воды. Огромное влияние оказывает на организм качество воды, вливаемой внутрь. Заметьте, как долго живут люди в горах — они пьют воду из горных рек, которые чисты от разного рода информации и искусственно добавленных химикатов. Воду можно заряжать своей энергией, осознанно или нет. Вспомните о бабках, которые заговаривали воду и использовали ее в качестве лекарства для себя и других. Вода из-под крана заряжается всякого рода энергией, пока идет по общим инженерным сетям. Скажем, в квартире дяди Васи постоянно царит негатив, хаос, скандалы, пьянство. Чтобы вода попала в ваш смеситель на кухне, она должна пройти через его квартиру и зарядиться энергией. А он такой не один в многоквартирном доме. Пейте воду за 15 минут

¹ <http://astrabis.ru/dif/aqua.php>

и через 2 часа после еды. Так вы не разбавляете желудочную кислоту и даете пище качественно перевариться.

- **Дыхательные упражнения (пранаяма¹).**

Пранаяма — это лучший способ управления стрессом, так как она постепенно тренирует ум и учит слышать себя. Внешние звуки и постоянные требования жизни изо дня в день подавляют рациональный ум. Пранаяма тренирует нас достигать глубокого спокойствия, несмотря на все волнения и тревоги вокруг нас. Сила ума — это главная цель пранаямы. Когда ум неподвижен, никакие мысли или эмоции не беспокоят его. Мы можем управлять нашим темпераментом, желаниями, переменами настроения и инстинктами с помощью практики пранаямы.

- **Достаточная физическая активность, различные психо-энергетические упражнения/техники. Например, «Великое психическое дыхание»².**

Регулярные физические упражнения способствуют уменьшению риска развития хронических болезней, увеличивают продолжительность жизни, улучшают качество жизни на многие годы вперед. Когда упражнения становятся частью повседневной жизни, гораздо легче выполнять обычные задачи, например ходить по магазинам, подниматься по лестнице, работать в саду и по дому. Кроме этих очевидных преимуществ для физического состояния, регулярное выполнение упражнений улучшает и психологическое самочувствие. Здоровая привычка заниматься спортом вместе с другими людьми поможет найти новых друзей.

¹ <http://astrabis.ru/metod/pranayama.php>

² <http://astrabis.ru/metod/iog.php>

- **В меру разнообразные положительные эмоциональные впечатления.**

Старайтесь больше путешествовать, так мы познаем новое. Все меняется, всем нужны изменения. Если у человека не происходят изменения, он чахнет.

- **Ежедневные медитации, периоды молчания, покоя ума.**

Повышает уровень энергии, т.к. вы получаете доступ к внутреннему источнику энергии.

Эмоциональная стабильность и гармоничность: когда бы вы ни чувствовали себя подавленным, неуравновешенным или эмоционально истощенным, медитация очищает, подпитывает вас изнутри и успокаивает.

Медитация приносит гармонию в мироздание: медитируя, вы находитесь в пространстве безграничного покоя и любви — и вы излучаете в мир соответствующие вибрации. Вы приходите к гармонии с самим собой и оказываете воздействие на тонкие слои мироздания.

Сознание развивается: по мере включения медитации в повседневную жизнь ваше сознание развивается и со временем становится способным испытывать более высокие и тонкие состояния.

Когда сознание развивается и расширяется, беспокойства в вашей жизни становятся несущественными. Гнев и разочарование превращаются в мимолетные эмоции, которые возникают лишь на мгновение и быстро растворяются. Вы отпускаете прошлое и начинаете жить в настоящем моменте.

- **Полноценный сон**

Более приятного и полезного состояния для организма человека, чем здоровый сон, не существует. Приблизительно треть жизни человек проводит во сне. Несомненная польза сна заключается в возможности эффективно восстанавливать силы, черпать необходимые резервы для дневного времяпрепровождения. Спокойный, качественный сон позволяет восста-

навливать клетки центральной нервной системы, он является мощной профилактикой многих заболеваний, укрепляет иммунитет¹.

Во время сна значительно быстрее происходит заживление ран, ожогов. Полноценный сон позволяет мозгу восстановить химический, эмоциональный запас нервных клеток, особенно при прохождении медленной фазы сна. Регулярный недосып удивительно подрывает работоспособность человеческого организма. Во многих развитых странах широко распространено лечение сном для эффективного восстановления, активизации нервных клеток — нейронов². Считается, что польза сна в психоаналитической способности человека исцеляться или находить правильное решение во сне.

Приемы для обеспечения глубокого сна:

- прием душа (смыть с себя всю отрицательную энергетику за день),
- проветривание комнаты,
- исключение подушки из перьев — там живут букашки,
- прием пищи за 3 часа до сна.

• **Контрастный душ или обливание ледяной водой**

Обливание холодной водой полезно и позволяет закалить не только тело, но и дух. Контрастный душ утром дает прилив бодрости и энергии на целый день. Кроме физиологической пользы, контрастный душ влияет и на психологическую сферу. Он дисциплинирует и приучает к ответственности. Способствует раскрытию сверхспособностей.

• **Соответствие вашей деятельности внутренним духовным стремлениям (путь сердца)**

¹ <http://www.ja-zdorov.ru/blog/povyshenie-immuniteta-narodnymi-sredstvami/>

² <http://www.eurolab.ua/anatomy/218>

Здесь хочется сказать о целях в жизни. О пути нашей Души. Мы пришли с миссией на эту планету. Я — это Духовное могущественное существо. Я проявленная частица Создателя в 3D-мире. Душа — это компас. Могут потребоваться годы на поиск дела своей Души, но оно того стоит. Ставьте цели и идите к ним. Чем больше цель, тем больше будет выделяться энергии на ее осуществление.

БОНУС-ГЛАВА. ПРОГРАММА ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ ПРИВЫЧКИ ЕЖЕДНЕВНОГО БЕГА И ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИСТАНЦИИ В 3 КМ

	Пн., м	Вт., м	Ср., м	Чт., м	Пт., м	Сб., м	Вс., м
Нед 01	200	3×100	400	300	200	500	Workout *
Нед 02	500	6×100	400	600	500	1000	Workout *
Нед 03	1000	3×400	400	1200	1000	2000	Workout *
Нед 04	1600	10×200	400	1600	1200	3000	Workout *

Вт — 3×100 м, 3 раза по 100 м; перерыв между подходами не более трех минут.

Workout — упражнения со своим весом (турник, отжимания, приседания, подъемы туловища и т.п.).

Workout — можно сделать выходной, кому очень тяжело.

В 1999 году я пробежал 3000 м за 9 минут 30 секунд. Сейчас мой результат гораздо хуже и крутится вокруг 11 минут.

Мировой рекорд в беге на дистанцию 3 километра принадлежит кенийскому легкоатлету Даниэлю Комену: ему удалось преодолеть данную дистанцию за 7 минут 20,67 секунды. Соревнования проходили 1 сентября 1996 года в Рieti.

Среди женщин наилучший результат установила 13 сентября 1993 года в Пекине китайская легкоатлетка Ван Цзюнься — 8 минут 6,11 секунды.

Особенностью этой дистанции является то, что здесь постоянно нужно топить! На этой дистанции ты выкладываешься на все сто, сейчас мне проще пробежать марафон (42 км 195 м), чем трешку. Эта дистанция реально для сильных бегунов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если у вас остались вопросы или вы хотите подписаться на полезный контент, добро пожаловать.

«Инстаграм»: www.instagram.com/artemextreme/.

«ВКонтакте»: <https://vk.com/ivartemig>.

«Фейсбук»: <https://www.facebook.com/ivartemig>.

Email: ai@extremeglobal.ru.

Web: www.extremeglobal.ru.

В период 2000—2014 годов я погряз в животных привычках: алкоголь, никотин, беспорядочный секс и прочая отупляющая ботва. С 2014-го я опробовал на себе десятки практик и упражнений, которые помогли мне стать лучше и избавиться от бес/у/ полезных действий. А началось все с безобидной пьянки и сигареты в 5 классе.

Если вы хотите привести тело и мысли в порядок, пишите мне. Исходить будем из ваших настоящих результатов, невозможно составить универсальную программу.

Все практики, которые я использую для развития себя и окружающих, направлены на развитие:

- бескомпромиссной самодисциплины,
 - жесткого характера,
 - безжалостной самодисциплины
- и увеличение личной силы, энергии.

Сейчас в моем арсенале множество действенных практик, которыми я готов поделиться с вами!

Благодарю за внимание! Ваш Артем Иванов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Об авторе	5
Глава 1. Что такое бег и с чем его едят	6
Глава 2. С чего начать	7
Глава 3. Когда лучше всего начинать бегать	9
3.1. Почему новичкам надо начинать бегать утром	9
Глава 4. Как правильно дышать	10
Глава 5. Что делать во время бега	11
5.1. Бегать одному или с кем-то в группе?	11
5.2. Стоит ли слушать музыку во время бега	12
5.3. Стоит ли бегать в минус 40, в дождь, в снег	12
Глава 6. Как должны работать плечи во время бега	14
Глава 7. По какому покрытию лучше бегать	15
Глава 8. В какое время дня и года лучше бегать	16
Глава 9. Надо ли пить воду во время бега	18
Глава 10. Что поможет достичь цели	19
Глава 11. Что бывает, когда пропустишь тренировку	20
Глава 12. Может ли бег быть противопоказан	21
Глава 13. Как начать бегать для похудения	22
Глава 14. Какая обувь лучше	24
Глава 15. Как спасти колени бегуна	25
Глава 16. Как правильно завязывать шнурки на кроссовках	26
Глава 17. Какая одежда для бега лучше	27
Глава 18. Нужны ли электронные прищипыватели	28
Глава 19. Когда можно начинать принимать участие в соревнованиях	29
19.1. Когда задумываться о своем первом марафоне	29
19.2. Нужен ли тренер при подготовке к новым вершинам	30
19.3. Что дают соревнования и энергия спортсменов	30
Глава 20. Где искать беговые события	31
Глава 21. Что будет, если сразу побежишь марафон	32
Глава 22. Чек-лист: Где взять мощную энергию	33

Бонус-глава. Программа для внедрения привычки ежедневного бега и преодоления дистанции в 3 км	45
Заключение	47

Артём Иванов

Бег как способ развития силы воли, характера,
самодисциплины
Приведи тело и мысли в порядок за 30 дней

Дизайнер обложки Александр Шутов

Редактор Светлана Иванова

Корректор Валентина Корионова

Ультрамарафонец, предприниматель, создатель и организатор спортивно-массовых, экстремальных мероприятий. Практик в сфере изучения пределов человеческих возможностей. Член федерации лёгкой легкой атлетики Череповца. Начал говорить на английском языке на четвертый месяц после попытки импортировать рыбу из Китая и ПЭТ-отходы из Африки. Специалист в области формирования команды для реализации проекта. Создатель первых в истории Вологодской области трейлового марафона «Горячее сердце» и 200-километрового ультрамарафона вокруг Белого озера.

Поисковый запрос «„как начать бегать“» вводят в «Яндексе» 9000 раз в месяц. Казалось бы, что проще — надевай кроссовки и беги! Ан нет! А еще сложнее не бросить через 2 две недели.

Почему? Потому что нет самодисциплины, силы воли и характера.

За эти 30 дней вам удастся создать полезные нейронные связи в вашем мозге. Которые пригодятся вам во всех сферах жизни.

Бег — это в первую очередь бескомпромиссная сила воли, железный характер, безжалостная самодисциплина. И только потом бег — это бег.

ISBN 978-5-4493-5419-8



9 785449 354198 >