

Бег в гору: польза, особенности и варианты тренировок

Хотя для многих "бег в гору" звучит скорее, как форма пытки, все же это тип тренировки, который несет в себе немало преимуществ. Зачем бегать вверх и как это делать правильно, читайте в нашей статье.

Бегуны делятся на два лагеря: те, кто любит "бегать горки", и те, кто ненавидит. И, пожалуй, еще есть третьи – которые ни разу не пробовали. Конечно, непредусмотренный резкий подъем на пробежке может спутать карты: темп снизится, пульс вырастет – и картина уже будет не та. Но если использовать рельеф для специфических тренировок, можно "выжать" из него немало пользы.

О том, что тренировки в гору несут для бегунов много преимуществ, известно давно, и они широко применяются на практике. Однако всего несколько лет назад были проведены специальные исследования, которые научно подтвердили пользу таких воркаутов.

Доктор Дерек Ферли из Южной Дакоты поставил эксперимент: в течение шести недель он изучал показатели двух контрольных групп бегунов – одна из них бегала дважды в неделю по горкам, а другая тренировалась только на ровной поверхности. Результат: у тех, кто "бегал горки", **улучшилась максимальная скорость, а также они научились её поддерживать на 32% дольше.**

Польза бега в гору

Во-первых, бег в гору позволяет добиться большей интенсивности за меньшее время и расстояние. Работа на максимум способствует улучшению показателей МПК, а также "учит" организм перерабатывать лактат, тем самым повышая темп на анаэробном пороге.

Проще говоря, за счёт сложных тренировок при максимуме усилий (а в гору добиться этого уровня нагрузки можно быстрее, чем на интервалах на ровной поверхности) организм привыкает справляться с такой

нагрузкой – а значит, то, что ниже неё, становится легче по ощущениям. Конечно, этого же эффекта можно добиться и на равнине, но придётся развивать большую скорость (а это не всегда позволяют мышцы).

Во-вторых, “горки” создают большую нагрузку на мышцы – тем самым развивая и укрепляя их. К тому же при беге вверх задействуются и развиваются дополнительные мышцы (в сравнении с равниной), и это способствует большей стабильности при беге.

В-третьих, бег в гору – немалая нагрузка на нервную систему. Они улучшают связь “голова-ноги”, что помогает добиться лучших показателей при “взрывных” нагрузках.

В-четвёртых, сложные тренировки в гору развивают силу воли. Поскольку нагрузка высокой интенсивности наступает быстрее и раньше, терпеть приходится дольше – и психика адаптируется к этому состоянию.

В-пятых, бег наверх с уклоном способствует улучшению техники, ведь бежать в гору, приземляясь на ногу впереди туловища, почти невозможно. Соответственно, уклон как будто заставляет человека приземляться под тазом и на переднюю поверхность стопы, то есть технически правильно.

Наконец, бег в гору неизбежен при подготовке к соревнованиям по трейлраннингу, когда перепады высот на трассе – обычное дело.

Как подготовиться к горному трейловому забегу

Правила бега в гору

Однако интервалы в гору подходят не всем. Выполняя такие тренировки, стоит обращать внимание на ряд моментов.

- Начинать такие тренировки можно только после того, как набегана база, то есть как минимум через 6 недель систематических тренировок не реже трёх раз в неделю. В

противном случае резкое увеличение нагрузки может привести к травме или перетренированности.

- Разминка в лёгком темпе в течение как минимум 15 минут обязательна перед началом скоростной работы в гору.
- Во время бега вверх не нужно смотреть под ноги – это нарушит правильную геометрию тела и сместит центр тяжести.
- Смотреть на самый пик горки тоже неправильно, особенно если уклон крутой. Лучше всего устремлять взгляд примерно на 5 метров впереди себя.
- Избегайте наклона в пояснице – корпус нужно держать ровно, но соблюдать общий уклон туловища вперёд.

Соизмеряйте нагрузку с уровнем подготовки. Если за плечами нет большого “набега”, то начинать нужно с небольшого количество повторений в гору (2-3), каждую неделю добавляя одно-два.

Хотя в вышеописанном эксперименте речь шла о двух тренировках в гору в неделю, оптимальным будет делать одну такую тренировку каждые 7 дней.

Интервалы вверх нужно чередовать со спусками вниз. Если речь не идёт о специфической подготовке к горному бегу, когда нужно отрабатывать и спуски, вниз нужно трусить медленно, позволяя пульсу восстанавливаться.

Типы беговых тренировок в гору

Для поднятия скорости на шоссе

30-секундные забегания в подъём на пределе скорости (или 100 или 200-метровые горки), вниз – пешком или трусцой (около двух минут).

Такая нагрузка схожа с плиометрикой и тренирует взрывную силу мышц, что дает прибавку к скорости на любом рельефе. Начать можно с 5-8 повторений и довести до 12-15. После таких повторений можно завершить тренировку одно- или двухкилометровой пробежкой по равнине. Подойдёт горка с 10-20% уклоном.

Для трейлраннинга

Трёхминутные забеги в гору на анаэробном пороге (примерно 70-80% максимального усилия). Между ними отдых на спусках по две-три минуты.

Такая тренировка ориентирована не столько на развитие скорости, сколько на улучшение скоростной выносливости и привыкание к неровному рельефу. Для неё подойдут горки с 10% уклоном.

Для улучшения биомеханики бега

Как это работает, описано выше. Можно использовать уклон в 5-15% и интервалы вверх по 15 секунд. Цель – не выжать из себя последние силы, но сконцентрироваться на каденсе, работе кора и приземлении ног под тазом. Такие ускорения хорошо делать после основной тренировки (например, 10-километрового кросса), начинать с 5 повторений и доводить до 20.

Для холмистых забегов

Если вам предстоит забег по неровной трассе или в горах, эта тренировка будет очень полезна. Её можно встроить в длительные тренировки или делать отдельно.

После лёгкой разминки сделайте 6-8 забегов в горку (уклон 5-15%) с 70% усилием. После – километр лёгкого бега (этот шаг могут пропустить более продвинутые бегуны), а после него ещё 2-5 км темпового бега. Забеги вверх в начале тренировки утомят короткие мышечные волокна, и на темповой части по равнине в работу больше будут включаться длинные мышцы, отвечающие за выносливость.

Универсальная тренировка

Для развития и скорости, и скоростной выносливости более продвинутые бегуны могут чередовать вбегания в гору на максимум усилия и на 70-80% от него. Например, 200 м вверх на максимум – спуск трусцой – 300 м вверх на усилия анаэробного порога – снова спуск. Можно начинать с 4 повторений и увеличивать их число до 8.

Горный фартлек

Суть такой тренировки заключается в поддержании одного темпа (но не усилия) на холмистом рельефе. После разминки в аэробном режиме по равнине начните бежать вверх, стараясь сохранять темп (усилие при этом увеличивается и пульс растёт). На спуске делаете то же самое, но тут, наоборот, для поддержания скорости нужно меньше усилий – и пульс частично восстанавливается.

Такая тренировка хорошо имитирует холмистые забеги и тренирует скоростную выносливость. Её продолжительность зависит от уровня подготовки и задач бегуна.

Что такое фартлек и как его бегать

Таким образом, повторы в гору позволяют за меньшее время и расстояние получить больше отдачи от тренировки. В зависимости от целей и подготовки бегуна, можно использовать разные варианты тренировок в гору. Главное, разумно выбирать нагрузку и не переусердствовать. Одна такая тренировка в неделю – оптимальный вариант для большинства бегунов.

При этом “горки” полезны как марафонцам, так и трейлраннерам, кроме развития МПК и выносливости, они хорошо влияют на биомеханику бега.

Правда, к ним нужно относиться с уважением: часто именно на вбеганиях вверх напоминают о себе старые беговые травмы или проявляются новые. Именно поэтому нагрузку нужно увеличивать дозированно и прислушиваться к своему организму.

Наконец, важно обращать внимание на поведение пульса при беге (далеко не все повторы в гору делаются на максимальном усилии), а также отслеживать его восстановление между интервалами (он должен успевать значительно падать; если этого не происходит, спускайтесь вниз еще медленнее). С точки зрения ощущений, прилив эндорфинов после таких тренировок вам гарантирован, вот только в процессе придётся потерпеть.

Попробуйте несколько вариантов и решите для себя, на чьей вы стороне – тех, кто любит “горочки”, или их оппонентов.