

КРОСС: ВСЁ О БЕГЕ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ

Бег по пересеченной местности считается более естественным для человеческого тела, чем по асфальтированной дороге. В процессе такой пробежки приходится преодолевать множество препятствий – кочек, камней, крутых поворотов, оврагов, подъемов и других неровностей рельефа. Кроссовый бег гораздо сложнее обычного, но он намного разнообразнее, в связи с чем тело не успевает привыкнуть к нагрузкам и постоянно тренируется.



ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КРОССОВЫЙ БЕГ

Бег по пересеченной местности обладает рядом отличий от прочих разновидностей бега. Во время тренировки суставы и мышцы работают не столь интенсивно, поскольку ноги соприкасаются с землей – более мягкой поверхностью, чем асфальт. Профессиональные бегуны регулярно практикуют забеги по пересеченной местности, чтобы дать восстановиться и отдохнуть коленным суставам.

Благодаря кроссовому бегу организм получает полезную нагрузку:

- повышается силовая выносливость тела;
- улучшается работа сердечно-сосудистой системы;
- повышается физический тонус;
- укрепляется мышечный корсет;
- нормализуется психологическое состояние – регулярные занятия кроссовым бегом помогают легче противодействовать стрессам, избавляют от нервозности и подавленного настроения;
- повышается самодисциплина;
- сжигаются лишние килограммы, тело становится более стройным и подтянутым.

Бег по пересеченной местности задействует множество мышц, а при грамотном подходе, постепенном увеличении темпа и длительности пробежек, он будет служить первоклассным средством поддержания своего тела в отличной форме. При этом вероятность получить сотрясение, растяжение или вредную нагрузку на суставы практически отсутствует.

КАК НАЧАТЬ БЕГАТЬ КРОСС

Начинающим бегунам нужно обязательно знать некоторые правила, позволяющие получить высокие результаты и достичь желаемой пользы от тренировок. Кроссовый бег подразумевает постепенное увеличение физических нагрузок, как и любой другой вид бега. На первых порах рекомендуется просто ходить быстрым шагом, чтобы хорошенько изучить маршрут и адаптироваться к нагрузкам.

Первые 2-3 месяца желательно подобрать такой маршрут, который не будет изобилует бесконечными спусками и подъемами. При беге по холмам хорошо тренируется сердце, но такая форма нагрузок может навредить неподготовленному организму. Оптимальным вариантом будет лесная тропинка или любая другая относительно ровная трасса, на которой присутствуют небольшие холмики и овражки.

Со временем тело приспособится к нагрузкам, сердцебиение будет спокойным даже при высокой интенсивности бега, тонус мышц повысится и можно будет бегать по более сложному маршруту. Кроме того, нужно с каждым днем увеличивать продолжительность забега. Если в первые дни будет хватать и короткой 20-минутной дистанции, то через месяц следует довести время занятий до 1-1,5 часа, при этом бегать дважды в неделю и это минимум. Такие упражнения будут приносить максимальную пользу для организма.

Техника кроссового бега



Бег в гору. При подъеме в гору надо больше наклонять туловище вперед, бежать короткими, но частыми шагами



Бег под гору. Под гору бегут, отклоняя туловище назад, ногу ставят с пятки



ТЕХНИЧЕСКАЯ СТОРОНА КРОССОВОГО БЕГА

Техника бега по пересеченной местности несколько отличается от обычной пробежки. При передвижении по прямой дороге, можно применять стандартную технику – прямое туловище, руки слегка прижаты к корпусу под прямым углом, стопа касается земли сначала пяткой, а затем перекатывается на носок.

Если предстоит подъем, использовать такую технику будет довольно проблематично, поскольку на ноги будет приходиться очень большая нагрузка. Чтобы облегчить себе работу, можно бегать с немного согнутым корпусом, но сильно наклонять его нельзя. Кроме того, следует сократить длину шага и быстрее двигать руками. Движения рук тоже будут отличаться от таковых при простом беге – руками нужно размахивать широко, начиная движение от бедра и поднимая их высоко к груди. При подъеме самой большой нагрузке подвергаются лодыжки и стопы, поэтому слишком часто бегать в гору не стоит, особенно если целью тренировок является поддержание хорошей физической формы, а не подготовка к соревнованиям.

При спуске больше всего работают мышцы колена и голени. Если имеются проблемы с коленным суставом, такую нагрузку необходимо строго дозировать. Людям с избыточным весом тоже нужно спускаться крайне осторожно, чтобы не травмировать колено. Рекомендуется обмотать колени эластичным бинтом – это придаст им дополнительную защиту и позволит избежать травм.

Немаловажным моментом является правильная техника дыхания. Вдох желательно производить носом, выдох – ртом. Если возникает одышка или другие неприятные ощущения, можно попробовать дышать только ртом. Сильно участился пульс? Значит, надо снизить темп бега, либо временно перейти на ходьбу, пока сердце не перестанет выскакивать из груди.

Техника бега по пересеченной местности

Техники бега кардинально отличаются от обычных [пробежек](#) [трусцой](#). Более того, кроссовки для бега по пересеченной местности отличаются по технологии от обычной обуви, потому не позволяют использовать обычные техники.

В вопросе техники и подготовки выделяют **несколько обязательных элементов трейлраннинга**, которые следует освоить:

- **Бег в гору** – необходимое для этого вида спорта умение. При подъемах нужно немного округлить плечи, наклонить корпус вперед (для удержания равновесия). Локти смотрят в стороны. Также необходимо удерживать колени в полусогнутом положении и немного подать таз вперед.
- **Бег вниз** – самый легкий элемент. Если обувь для трейлраннинга правильно подобрана и минимизирует скольжение, на таких участках спортсмены обычно «отдыхают». Ключевая особенность при беге вниз – расслабленное тело (особенно в ногах и тазе) и приземление на пятку. Допускается небольшой наклон корпуса вперед.
- Техника бега по камням и скалам – самая сложная техника бега по пересеченной местности. Требует длительных тренировок, умения удерживать равновесие и страховаться руками. Приземление выполняется на всю поверхность стопы или на носок (в зависимости от местности);
- Дыхание – уделять внимание правильному дыханию в трейлраннинге гораздо важнее, чем в обычном беге. Этому

способствуют постоянные перепады высоты, нагрузки и интенсивности. К числу стандартных рекомендаций относится дыхание с вдохом через рот и выдохом носом, но при нехватке кислорода допускается вдох и выдох ртом. Также применяется временный переход на быструю ходьбу для нормализации дыхания.