10 СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БЕГА

Даже если вам просто нравится иногда выходить на легкую пробежку, и вы не стремитесь покорять спортивный олимп – силовые упражнения для бега помогут укрепить организм и сделать ваше тело более подтянутым.

Бег развивает практически все группы мышц.  Правильный тренировочный процесс – это не только сам бег, но и большое количество специальных упражнений, которые развивают мышцы, укрепляют связки и способствуют развитию скоростно-силовых качеств. Чтобы тренировки становились с каждым днем приятнее и результативнее, все без исключения специалисты рекомендуют, помимо беговой составляющей тренировочного процесса, регулярно делать комплекс СБУ (специальных беговых упражнений) и комплекс СУ (силовых упражнений). И те, и другие нужны для овладения правильной техникой бега. Тренированные мышцы позволят вам бежать быстрее, техничнее и комфортнее.

Спортивные врачи любят повторять, что сильные мышцы держат сильные связки. Систематические силовые тренировки увеличивают объем и силу мышечных волокон. Кроме того, они укрепляют связки и кости. Укрепляя связочный аппарат, вы значительно сокращаете риск получить травму. Используя в своем тренировочном процессе базовый комплекс силовых упражнений, уже через пару месяцев вы почувствуете, как ваше тело стало сильнее, и заметите, что ваш личный рекорд на той или иной дистанции становится выше.

Бегуну не нужна большая мышечная масса, поэтому лучшим вариантом тренировки мышц будет выполнение упражнений со своим собственным весом, не используя дополнительную нагрузку.

За долгие годы развития легкой атлетики специалистами было разработано большое количество специальных упражнений, направленных на увеличение результативности тренировок, укрепление мышц и связок. Сегодня мы выделим десять самых популярных силовых упражнений, которые используют в своей подготовке ведущие спортсмены.

*1. Разножка*

Выполняется в динамике. Это упражнение не только на развитие мышечной силы ног, но и на общую координацию. При выполнении этого упражнения с прямой спиной активнее всего работают мышцы задней поверхности бедра. Эти мышцы участвуют в разгибании бедра во время бега. Если выполнять это упражнение, слегка наклонив корпус вперед, то усиливается нагрузка на переднюю часть бедра.

*2. Олений бег*

Это одно из базовых упражнений из комплекса СБУ. Выполняется как в одной серии с другими специальными беговыми упражнениями, так и отдельным блоком (сериями протяженностью по 30-60 метров). Зачастую выполнение этого упражнения вызывает наибольшее затруднение у новичков из-за его технической сложности.

*3. Лягушка*

Развивает многие группы мышц: стопу для отталкивания для поднятия бедра, переднюю и заднюю поверхность бедра для силы выталкивания из приседа. Если вы ни разу не делали это упражнение, или у вас был долгий перерыв, то не стоит сразу начинать выполнять упражнение с большим количеством прыжков: это с высокой долей вероятности приведет к сильному закислению четырехглавой мышцы. Чтобы этого избежать, начните всего с 1-2 подходов по 3-5 прыжков.

*4. Выпрыгивания на опоре*

Выполняется на любой стабильной опоре высотой 25-50 см, сериями по 20-30 секунд. Служит для развития икроножной мышцы, а также передней и задней поверхности бедра. Следите за тем, чтобы спина была прямая. Икроножные мышцы при беге отвечают одновременно за выносливость и мощность, с которой вы отталкиваетесь от поверхности. Регулярное выполнение этого упражнения укрепит лодыжку. Слабость мышц, окружающих лодыжку, часто приводит к усталостным травмам голени, а также ослабляет момент отталкивания от земли во время бега, что сказывается на способности бежать дольше с правильной техникой бега.

*5. Прыжки с ноги на ногу*

Прыжки со сменой ног увеличат амплитуду движения в тазобедренном суставе, силу и мощь разгибателей бедра, что положительно скажется на технике бега. Это еще одно упражнение, развивающее координацию движений. Делают 2-3 серии по 10-12 прыжков для каждой ноги 2-3 раза в неделю.

*6. Выпрыгивания из полуприседа*

Отлично укрепляет четырехглавую мышцу бедра и коленный сустав. Необходимо следить за тем, чтобы в крайнем положении в полуприседе была амортизация, а не жесткое приземление. Выполняется по 3-5 серий по 10-20 выпрыгиваний. Отлично сочетается с круговой тренировкой.

*7. Махи из выпада*

Популярные в тренажерных залах «выпады» можно делать по-разному. Можно сделать это упражнение более полезным для бегуна. Для этого совершайте маховые движения вперед и вверх. Спину нужно держать ровно и следить за правильным положением рук. Хорошо укрепляет связки задней поверхности бедра, а также укрепляет коленный сустав.

*8. Боковое поднятие корпуса*

Укрепляет косые мышцы пресса, способствует развитию координации. Выполняется по 3-5 серий, каждая из которых состоит 5-12 подниманий на каждой стороне. Между сериями 30-60 секунд отдыха. Укрепление мышц позволяет сохранять красивую осанку и здоровый позвоночник. Для эффективной тренировки мышц нагрузку необходимо повышать методично, заставляя работать мышцы все сильнее и сильнее.

*9. Бег на месте возле стенки*

Развивает скоростно-силовые качества. Выполняется подходами по 15-40 секунд (продолжительность зависит от уровня физической подготовленности). Рекомендуется делать по 3-5 подходов с отдыхом 30-60 секунд. Во время отдыха переведите дыхание и сделайте пару глотков воды.

*10. Планка с поднятием ног*

Всем известное упражнение планка имеет несколько вариаций. Одно из которых – планка с поочередным поднятием ног. Планка помогает укрепить спину, пресс, ноги, косые мышцы живота и тазобедренные суставы. Планки на локтях держать тяжелее, чем на вытянутых руках. Данное упражнение очень эффективное. Начинайте от 20-30 секунд и прибавляйте понемногу каждый раз. В отличие от классической планки, планка с поочередным поднятием ног обычно выполняется не на время, а на количество подниманий. Ноги располагаются чуть шире, чем ширина плеч. Нога должна подниматься и опускаться медленно, колено прямое.

Рекомендации

В каждом упражнении важно соблюдать правильное положение тела и правильное дыхание. Это позволит извлекать максимум из нагрузки, избежать травм во время тренировок, а также обеспечит работающие органы кислородом в нужном объеме. Следует особо отметить, что силовые упражнения нужно делать регулярно (2-3 раза в неделю).

Видео для просмотра:

<https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/>

<https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/>