

## Осенний марафон | Un marathon d'automne

Автор: Надя Мишустина, [Женева](#) , 28.10.2010.



Тренеры и исследователи приводят множество аргументов в пользу тренировок на улице

Осенняя непогода – совсем не повод, чтобы заниматься спортом в четырех стенах. Бегать по лесной тропинке полезнее, чем на беговом тренажере в фитнес-клубе. Но чтобы пробежка на прохладном воздухе не обернулась простудой, важно правильно экипироваться.

|  
Un mauvais temps en automne n'est pas un prétexte pour ne plus faire de sport ou s'enfermer entre quatre murs. Surtout que courir dans une forêt est mieux pour la santé que trotter sur un tapis dans un fitness. Pourtant, pour que le jogging automnal ne se

convertit pas en une grippe, il faut savoir s'équiper.  
Un marathon d'automne

Первыми рискуют простудиться те, кто до сих пор верит, что натуральные ткани - это всегда лучше. Одежда из хлопка подходит для прогулки с послушной собакой, но никак не для осенней тренировки. Хлопок, как салфетка, впитывает влагу и потом еще долго остается мокрым. А бегать в мокрой майке, да еще если ветер в спину - забава не для многих. Итак, первое правило - хлопок не надевать. Patagonia, The North Face, Odlo и другие производители спортивной одежды шьют одежду для бега из тканей, которые изначально были разработаны для альпинистов и лыжников, тренировавшихся в экстремальных условиях. Все это - чистая синтетика. Современные синтетические ткани не имеют ничего общего с «электрической» синтетикой времен московской олимпиады. Бегать в ней гораздо практичнее и полезнее, чем почти в любой натуральной.

Правило второе: несколько тонких и легких слоев всегда лучше, чем один и толстый (ведь никто не спорит, что бегать в шубе неудобно, хотя и очень тепло). Для пробежки на природе надо одеваться по принципу «трех слоев», который тоже был изначально придуман для лыжников. Самый нижний слой, так называемый baselayer, должен «выгонять» пот наружу. Это - футболки или водолазки с длинным или коротким рукавом, сшитые из ткани, в состав которой входит полиэстер или полипропилен (из него производят полиэтиленовые пакеты). В отличие от натуральных тканей, они не впитывают влагу, а пропускают ее через себя, давая ей испаряться. В итоге, кожа остается сухой и теплой.

Второй слой - теплодержающий. В коллекции любой спортивной марки можно найти олимпийки или безрукавки, от легких до теплых из флиса. Третий слой - защищает от ветра и дождя. Это - верхняя одежда. У норвежско-швейцарской фирмы Odlo такая технология называется Windproof. Куртки и аноракы с использованием Windproof, WindStopper, Gore-Tex или H2NO у Patagonia непродуваемы и непромокаемы. В то же время они невесомы, легко тянутся и не стесняют движений. Некоторые модели снабжены специальными светоотражающими полосками, так что любители бегать в темноте могут чувствовать себя в безопасности. 40-летний Кристоф Хатчинс, бегун с трехлетним стажем, говорит о частой ошибке новичков одеваться на пробежку слишком тепло. Бегуну надо быть налегке. «В теплый день можно обойтись и без второго слоя. А вообще, если в начале тренировки вас бодрит от холода - это нормально. За время пробежки вы наверняка разогреетесь. Хорошее правило: одеваться на пробежку так, будто температура на улице на пять градусов выше, чем на самом деле».

В том, что касается специфических рекомендаций одежды для осенних пробежек, лучше всего обратиться к ветерану спорта. Сэмми Парко - чемпион мира (2005) и Европы (2006) на дистанции 800 метров в возрастной группе старше 35 бежит в любую погоду. Отправляясь на пробежку, Сэмми надевает топ с длинными рукавами. Лучшие модели, убежден он, у той же Odlo. Компания уже много лет специализируется на одежде для зимнего спорта и одевала многие национальные сборные, в том числе российскую команду по биатлону. Далее - тайтсы. Бегунам трудно без них обойтись. Плотнo облекая ноги, тайтсы как бы собирают мышцы, мягко стягивая и разогревая их.

Специализирующаяся на беговой одежде и обуви марка Asics предлагает несколько

моделей тайтсов разной степени плотности на различную погоду. Голова во время бега напрягается значительно меньше других частей тела, но это не значит, что про нее можно забыть. Выходить на осеннюю тренировку с непокрытой головой Сэмми не рекомендует. Однако кепка-бейсболка - не лучший вариант. Сэмми надевает шапку из флиса или другой дышащей синтетики, которая плотно обтягивает голову на подобие шапочки для бассейна. Кристоф, в свою очередь, обладает коллекцией разноцветных бандан. В оригинальном виде бандана представляет собой двуслойный отрез ткани, сшитый в трубу. Это трубу можно трансформировать в чалму, шапочку или повязку и надевать под шлемы для велосипеда, лыж или мотоцикла.

Тренера и исследователи приводят аргументы в пользу тренировок на открытом воздухе. Исследования американских физиологов показывают, что когда человек тренируется на улице, он сжигает на 25-30% больше калорий, чем в зале. Ведь на улице приходится преодолевать сопротивление воздуха и ветра. Сэмми, довольно известный в Париже тренер по бегу, советует новичкам начинать на ровной трассе. «На начальном этапе нужно сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, общей выносливости, освоить технику», но постепенно переходить к бегу по пересеченной местности для наибольшего тренировочного эффекта. Оценил эффективность уличных тренировок и Кристоф. «Могу по себе сказать: тренировки в спортклубе я воспринимал как подвиг. Прийдя домой, я хотел расслабиться и в качестве награды открывал дверцу холодильника». Последний раз он был в фитнес-клубе три года назад. С тех пор как Кристоф бежит на улице, он одолел два марафона.

[спортивная мода](#)

---

**Source URL:** <http://www.nashagazeta.ch/news/10703>