

## **Лекторий ЭФКО. «Обратная сторона бега» – врач анестезиолог-реаниматолог Евгений Суборов**

**Сергей Иванов:** Мы приглашаем человека, у которого есть марафон из трех, во-первых. Так получилось, что все спикеры, все гости наши – очень быстрые бегуны. Сейчас Евгений Суборов, бегущий врач. Что-то с ним случилось, почему-то он перестал бегать. Я воспользуюсь возможностью. Огромное спасибо. Кто подписан на бегущего анестезиолога? Ну что вы так? Надо подписаться. Он берет, мониторит... Не знаю, у тебя команда работает, человек 20, наверное, аналитиков.

**Евгений Суборов:** Я один, 20 пальцев.

**Сергей Иванов:** Выглядит это так: работает толпа народу, штудируют прессу англоязычную, потом переводят ее, и он на русском языке выводное знание из исследований, разработок каких-то выкладывает. Все про бег, в основном, все вокруг нашей темы.

**Евгений Суборов:** Накидываю на вентилятор с утра.

**Сергей Иванов:** Спасибо, в общем, тебе за эту деятельность просветительскую, очень мощная работа. Я прям всегда нижайший поклон. Что случилось? Марафон, личник по марафону какой?

**Евгений Суборов:** 2:46, но я тоже не бегал марафон, года 2, наверное, не бегал. Не хочу пока, мне надоело. На самом деле, когда я написал, про что я хочу поговорить, я же знал, что это будет по-свински позитивная вечеринка, надо разбавить. 5 ложек масла накинута ненужные.

**Сергей Иванов:** Подсолнечного.

**Евгений Суборов:** Нет, какого-нибудь еще хуже.

**Сергей Иванов:** Сливочного с холестерином.

**Евгений Суборов:** Самого плохого качества туда, побольше ложек. Разбавим радостное веселье.

**Сергей Иванов:** Что случилось?

**Евгений Суборов:** Случилась, собственного говоря, травма, и травмы случаются, наверное, много у кого. Никто из любителей от этого не застрахован. Мы даже сейчас с Александром Роготенем разговаривали, и тоже там были травмы, хотя, казалось бы, такой путь – только вверх. Мне кажется, важнее донести, почему это происходит. Потому что очень часто мы все очень любим бегать, все смотрим соцсети, этот пробежал то, тот пробежал то, сейчас будем все питаться правильно, сбегает сотку по рекорду, а потом, когда мы садимся жопой в лужу, то получается, что не так все хорошо. «Не так все хорошо» - я вот это и хотел обсудить, потому что это такая обратная сторона бега, которая реальна.

Очень большой процент любителей, прежде всего, и профессионалов, в частности, на этом попадают. Безусловно, любая травма – это цепочка неправильных решений самого человека, с тренером он работает, без тренера он работает. Как показывает практика, от этого реально ничего не зависит. Это такая цепь дурацких решений, которая приводит к тому, что человек потом сидит здесь и в микрофон рассказывает вам о том, как делать не надо. Я когда-то писал у себя сначала в Инстаграме<sup>1</sup>, потом в Телеге это перепостил, советы самому себе образца 2013 года, когда я только-только начинал бегать. Я делал все неправильно. Все ошибки, которые были написаны в книжках, какие читаете, какие вам рассказывают антимотивационные ролики, это все почему-то случилось со мной. Бегать я начал в апреле 13-го года. Я не то что с дивана, у меня не было ожирения, диабета, у меня не было веса 150 кг, но потом я внезапно стал бегать марафоны.

**Сергей Иванов:** Возраст какой был?

**Евгений Суборов:** 33 мне было. Я 80-го года разлива. Апрель – я начал бегать, июнь – «Белые ночи». Что я сделал? Зарегистрировался на «Белые ночи» на марафон. 4:03, как сейчас помню. 4:03 – июнь, «Белые ночи». В сентябре был Таллин, который тогда был дешевле, Таллин, Рига, чем съездить в Москву, 4:30, я помню, как сейчас. Вот так делать никогда не надо. Сегодня много говорят, сегодня сейчас на этой сцене про марафон, про ультра. Реально получается, что если мы посмотрим соцсети, кто что пишет, что марафон – это такая единственная правильная дистанция для бегуна. Большого бреда реально придумать нельзя. Это мое мнение, оно может не совпадать с мнением окружающих. Я цитирую то, что я вижу. Если вы посмотрите быстрых марафонцев, классически они приходят из дистанций покороче от полторашки до пятерки, т.е. идут снизу вверх. У нас идет ровно наоборот. Марафон мы бегаем, пятерку – в процессе подготовки к марафону. Зачем тогда ее бежать, вообще непонятно. Кто из вас бегал 3000 метров, из любителей? Поднимите руки честно. До фига. 3000 метров бегали? Кто быстрее 9 минут бегал 3000 метров из любителей? Один, два, три – так себе, конечно. Это же не супербыстрое время. Это же можно сделать? Можно сделать. Тем более, с такой комплекцией, как у вас, я бы ни за что не поверил, что вы из 9 минут выбежали тройку. Но это просто к тому, что...

**Реплика из зала:** На 11 кг меньше весил.

**Евгений Суборов:** Однако. Все равно. Тем не менее. Полторашку кто бегал из любителей?

**Сергей Иванов:** 1,8 км считается?

**Евгений Суборов:** Милую, хорошо. Милую – чуть больше. Задайте себе вопрос, почему их не бегают, они же есть? Потому что она непонятная, ее не продашь. Марафон понятен: сходить, медалькой посветить. Вот так потом прийти, потом вот так сесть и больше не бегать, и медалька эта будет, как у породистого пса, потом на каждом корпоративе, как вот эти ВДВшники в бассейнах. Вот это большая проблема. Отсюда вытекает вторая проблема. Это я вам свой путь принятия неправильных решений... Я тоже об этом писал, с этим можно не соглашаться. Но я считаю, что первые лет 5 начинающему бегуну вообще нужно запретить бегать марафон просто от слова «совсем». Что хочет, пусть бежит: паркраны, пятерки, десятки, половинки пешком – это должен быть поступательный путь. Почему?

---

<sup>1</sup> Instagram – принадлежит компании Meta, признанной экстремистской и запрещенной на территории РФ

Потому что давным-давно доказано, с этим можно сколько угодно не соглашаться, но факты таковы, что первые 3 года, по разным данным 2-3 года – это самые травмоопасные годы. Мы мало двигаемся. Те, кто из советского детства, они еще бегали по округе, мы же, как еноты были, нас выпускали без мобильных телефонов, домой придешь или не придешь – лотерея, непонятно. Сейчас люди очень мало двигаются. Вы проанализируйте. Утром встал, позавтракал, пусть даже правильно, что дальше делает? Спустился на лифте, сел в машину или в транспорт, доехал до офиса, на лифте поднялся наверх, сел на стул, 6 часов. Что потом сделал человек? Пошел в спортзал, 50 ккал сжег, поел правильно. Что у него будет к концу месяца? Плюс 25 кг. Почему? Потому что он ничего не сжигает. Он только что-то поглощает, пусть даже правильно. Мы мало очень двигаемся, поэтому наш опорно-двигательный аппарат не приспособлен к длинным дистанциям, его нужно адаптировать. Адаптировать нужно к длинным дистанциям не через длинную дистанцию, а через что-нибудь покороче. Отсюда из моей мысли вытекает мысль № 3, что первые лет 5 человеку тренер в принципе, может быть, даже и не нужен, но ему нужен кто-нибудь, кто будет выполнять роль некоего наставника, который будет говорить, что ты сюда не ходи, а ты вот сюда ходи. Он может просто бегать в парке, слушать, как птички поют. Ему не надо давать никаких тренировок, он просто должен двигаться, как говорят, на ногах постоять, час в неделю, 5 в неделю, потом 6, 7 – сколько угодно, просто должна выработаться привычка. Здесь не нужен тренер, здесь нужен человек, который будет постоянно не раздавать волшебные пендалы, а ограждать от всяких дуростей, типа марафон с дивана за 3 месяца. Дальше спрашивали, сейчас любимый вопрос, в каких кроссовках бежишь, потому что бегут-то кроссовки, а человек сбоку стоит. Второй любимый вопрос по популярности: какой объем. Начав бегать, км с 40 в неделю, у меня был период, когда я бегал с одной тренировкой в день, я максимум бегал 150 км в неделю. Это такой хронический фитнес, который не надо никому повторять. Учитывая то, что я работаю, я анестезиолог, у меня дежурства были, у меня была лекционная активность, у меня тогда ребенку было 5 лет, нет, вру, 2 года. Вот это все, естественно, режим был какой? Режим был, как у американского спецназа в момент максимальной загрузки, т.е. 4 часа сна, потом ты встал, а в Питере (я сам из Питера), вы же понимаете, у нас вот так днем очень часто. Ты встал, вообще не понимаешь, какое это время, утро, день, ночь. Куда-то встал, куда-то побежал, куда-то в метель, пургу, дождь, гололед, потом куда-то прибежал. Никакого восстановления нормального не было. Питание, пусть даже это было самое забубенское питание, но реально его не было. На дежурствах постоянно хочется жрать. Там постоянный стресс. Если вам какие-нибудь врачи будут рассказывать, что мы питаемся на дежурствах правильно, он, значит, дома сидит, он не дежурил никогда в жизни. Там постоянно хочется что-то жрать: шоколадки, чипсы, литры кофе – всякого, на стрессняке потому что. Вот это все, как снеугоборочная машина, в себя закидываешь. Далековато от того, что Анна рассказывала, поэтому мы сейчас не будем про то, что врачи все питаются нормально. Не фигу подобного. Это все продолжалось много лет. Естественно, никакие личники никуда не сдвигались. Это все сопровождалось, с 15-го года я пытаюсь что-то писать, разные проекты были: и NewRunners, и Ногибоги был – короче, кучу-куча-куча всего. Потом я начал писать в Фейсбуке<sup>2</sup>. Это все сопровождалось каким-то накоплением информации, но накопление информации не равно ее анализ. Потом в какой-то прекрасный момент я понял, что... Да,

---

<sup>2</sup> Facebook, продукт компании Meta, которая признана экстремистской организацией в России

была перетренированность. Если кто-то не был в перетрене, вам очень хорошо повезло. Если кто-то был в перетрене, он понимает, это как плохой вариант гриппа, когда все время ты ходишь в сумрачном состоянии, ты не понимаешь, что происходит вообще. Но вместе с тем тренировки продолжались, несмотря ни на что. Как же так день пропустить? Это вообще просто, все, форма упадет. Главное, чтобы сам не падал. Это все в один прекрасный момент переросло в то, что сейчас есть травма, но это Бог с ним, в то, что я понял, что надо делать все ровно наоборот. Сейчас я всячески пытаюсь народ убеждать, что не надо очень много и очень сильно заморачиваться любителям. Есть такой дядька Питер Отье, если кто-то слушает англоязычные подкасты, много всякой пурги, но кусками интересно. Вот он сказал очень хорошую фразу. Если ее перефразировать на русский, то он говорит, что мы сейчас живем в то время по отношению к тренировкам и здоровому образу жизни, когда мы много значения придаем мелочам, но очень мало значения мы придаем базовым вещам. Базовых вещей для бегуна и для здорового человека вообще три – это сон, это вода, это еда. Тренировки сюда вообще не относятся. Есть такой известный триатлет Кэмерон Вурф, он сказал как-то, что лучше выйти на старт свежим, но не сделавшим 100% тренировок, чем сделавшим 100% тренировок, но несвежим. Я вот таким вторым вариантом выходил очень часто. Это такое не то что ретроградство, но реально получается так, что мы очень много времени проводим за какой-то фигней, изучая лактат, надо ли нам лактометр, надо ли нам что-то, какую бы нам добавку еще купить. 4 часа сна, 3 работы, маленький ребенок. Ну какой лактометр? Ну о чем вы, ребята? Ну какой карбон? Я карбон первый раз надел года 3 назад. До этого я все марафоны, в том числе 2:50 в Казани, бегал без карбона, хотя уже был карбон. Карбон вообще за вас не побежит. Если вы просто никакой, хоть до сюда карбон наденьте вот такой, нам же можно, у нас же 40 мм не ограничено. Я топлю за то, что чем проще, тем лучше. Опять же про пульс. Пульсовые зоны – это очень странная вещь, это выдуманное человеком деление искусственное. Организм не работает так, ему вообще фиолетово, бежите вы на пульсе 120 или 122. Он даже не понимает темпа. Он понимает нагрузку по шкале Борга от 1 до 10, легко вам или тяжело, и он понимает время, которое вы в этой нагрузке проводите. Очень часто можно видеть, что бежим легко 45 минут. Какой темп, какой пульс, организму все равно. Он не работает так. Это не машина на переключении передач. Я сейчас немножко, не то что немножко, я очень сильно пересмотрел, это еще было до травмы, процесс подготовки. Очень вас прошу, если есть такая возможность, я думаю, что она у вас есть, уберите просто все лишнее и ненужное. Можете даже часы оставлять дома. Кто бежит без часов хоть раз в неделю, без спортивных? А кто за пульсом не смотрит никогда? Получается, что чем проще... Многие знания – многие печали. Наш бытовой стресс, который влияет на тренировки, это 99% того, что есть у нас в жизни, а тренировочный – это 1%. У нас всего 100% стресса. Если у вас в жизни было 80% бытового и 20% тренировочного, внезапно стало 90 бытового, то если у вас останется 20 тренировочного, то вы поломаетесь. Надо убирать этот стресс. За пульсом смотрите, что-то он как-то растет, не-не-не. Это лишний стрессняк, ты бежишь, постоянно думаешь. Смотришь, там какой-то козел бежит быстрее тебя, он же старый, видно же, что старый. Опять стресс. Какая разница? Может, этот козел 5 лет назад олимпиады бегал, просто плохо выглядит, ну кто же его знает. Стрессы мы очень часто себе придумываем. Эти стрессы напрямую, мы даже их не видим, но они напрямую влияют на то... Опять же про еду. У меня плохо идут скоростные тренировки, говорит кто-нибудь. Что ты ешь? Я ел позавчера банан один и потом пошел, толкаться не могу. Что-то тренер мне написал по 3:30

бежать, а я еле-еле разминку по 6 минут сделал. Я, конечно, потолкался. Что от такой тренировки будет? Ничего не будет. Умножьте эту тренировку на 365 дней, которые вы делаете, не каждый день скоростные, но раз в неделю, например, что у вас будет? Вроде бы я с тренером работаю, а вроде бы и прогресса никакого нет. Почему? Наверное, не те кроссовки или часы надо купить поновее. Самые простые вещи – это самые работающие. Утром проснулись, спросили себя, как дела. Если плохо, не надо никуда ходить, не надо никакую тренировку. Поверьте, ваши родные и близкие, им вообще фиолетово, 7 раз в неделю вы тренируетесь или 2. 2 лучше, кстати, для них. Людям на улице... Я бегу десятку 34:21. Я расскажу это кому-нибудь на улице, они скажут, это много или мало. Я как объясню? По отношению к мировому рекорду это, конечно, вообще никак. По отношению кого я спрашиваю, наверное, это быстро, да? Все очень относительно. Ваши рекорды – это ваши хотелки. Никого, кроме вас, не интересует. Если вы будете травмироваться постоянно, то никаких рекордов, никаких тренировок, никакого здоровья не будет. Марафон, кстати, это вообще не про здоровье история. Вот вам антимотивация, пожалуйста.

**Сергей Иванов:** Погоди-погоди, стоп-стоп. Короткий вопрос. я правильно понял, проблема сейчас с ахиллами – это результат накопительного?

**Евгений Суборов:** Да, ахиллобурсит. Да, еще самое плохое, что травму забегивать не надо. Мы тоже с Александром общались. Все могут выйти и побегать, несмотря ни на что. Но в этом должна быть определенная очень серьезная смелость сказать себе, что я сегодня на тренировку не пойду. Почему? Потому что я не выспался, я не восстановился, у меня болит нога-рука. Вот это, к сожалению, проблема, потому что в наш век, когда мы тренируемся так, как Вася, Петя, Коля или тот чувак из Strava, мы очень часто себя перестаем слышать и игнорируем очень часто эти сигналы. Это я про себя сейчас опять же. Не то что я тренировался, как кто-то, просто вопреки это было. Вышел и вышел. Ну что я, можно же выйти? Можно. взял и вышел. Так делать не надо. Это сложно, это очень сложно не пойти на тренировку и сделать после марафона десятки, половинки, перерыв на неделю, на две. Единственный раз в жизни я видел, у меня есть приятель, он датчанин, он довольно быстро бегаёт, он не бегал после марафона, мне кажется, месяца два. Я его спросил: «А что ты не бегаешь?» Он говорит: «Что-то я по бегу пока не соскучился, я соскучусь – я побегаю». Он с семьей время проводил. Кто-то делает, хоть один, честно, из вас сидящих? Один делает, два делают. Сублимация – тоже хорошо.

**Сергей Иванов:** Мне кажется, это прекрасная мотивационная речь. Или кого-то напугало? Кто отказался от идеи бегать марафон, поднимите руки? А ты вообще не хочешь бегать марафоны теперь?

**Евгений Суборов:** Я не знаю. Может, когда-то и сбегаяю. Я не хочу. Я на самом деле понял, что мне нравится. Марафон не пробежишь каждый месяц. Десятку можно бегать хоть 2 раза в месяц. Половинку можно бегать часто. Это же в соцсетях, я пробежал 58 стартов, десятки – это же классно. Марафон – история такая штучная. На марафон, если выходить, надо быть 100% готовым, 100% здоровым, 100% уверенным. Опять же, готовился, готовился, готовился, потом ветер не в ту сторону в Питере подул, половина сошла. А все бежали на 2:24.

**Сергей Иванов:** Я, если честно, полностью согласен с Женей по поводу Марафона как дистанции. Я их 5 лет не бегал. Но, например, я очень ленивый. Спорт в мою жизнь пришел, и марафон пришел, как пугалка внутренняя, чтобы меня сподвигать внутри года выходить на тренировки. Сейчас 23-й год меня напугал. Качество здоровья подкосилось. Болел зимой долго. В беге вообще прогресс остановился. Оно как-то накоплено было. Мне захотелось себя взбодрить чем-то, сдвинуть. Я понял, что меня может взбодрить какая-то супер-задача, супер-задача невозможная. 3 часа для меня было невозможно в прошлом году. Как мотиватор, у меня, кстати, с The Comrades были разговоры. Когда я первый марафон пробежал, думаю, а следующий... Теперь марафон меня не пугает, что-то должно меня напугать. Вот The Comrades меня точно напугает. Безуглов Эдуард: «Серега, давай, давай». Прошло пару месяцев, я сказал: «Нет, The Comrades мне точно не надо».

**Евгений Суборов:** Марафон – история хорошая. Но я считаю, что к нему надо подходить очень осознанно, потому что это такая дистанция, которая не прощает этого: «Сейчас я вот это...» Это серьезная подготовка.

**Сергей Иванов:** Мы сейчас эту тему точно проговорим, потому что меня интересует теоретический вопрос очень большой. Я его тренеру сейчас нашему задам. Мне хочется именно так бежать из 3, в удовольствие, чтобы это была как темповая тренировочка.

**Евгений Суборов:** Как сотка началась и закончилась.

**Сергей Иванов:** Чтобы без вот этого. Да-да, именно так. Спасибо тебе большое. Супер просто!