

СКАЧАНО С САЙТА
WWW.SW.HELP
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



ФИЗКУЛЬТЫ 🖐️ МЫ СТАРТУЕМ 24 ИЮНЯ!

Этот поток особенный, ведь его экспертом будет **Валерий Жумадилов!** Опытный легкоатлет, чемпион России, Белоруссии, стран Балтии, вице-чемпион Европы 2018 в категории Мастерс, видеоблогер.

Валерий поделится полезной информацией. Вас ждут увлекательные лекции и видео на тему **здорового образа жизни**.

Помимо основной программы курс наполнен разными полезностями: статьями на тему бега и экипировки, укрепляющими упражнениями и тренировками мобилити. А также наш постоянный эксперт, врач-кардиолог Юлия Байракова подготовила материалы на профильные вопросы о здоровье сердечно-сосудистой системы.

В ожидании начала потока вам есть, чем заняться. Мы будем готовиться. Ниже рекомендации, с которыми нужно ознакомиться до начала курса.

Самое первое, что нужно сделать - **скачать наше приложение SIMPLA**, если оно еще не установлено:



Download on the
App Store



ANDROID APP ON
Google™ play

Для чего оно нужно?

📌 Через него очень удобно заходить в личный кабинет, следить за лентой потока и новыми тренировками.

📌 Там есть интервальный таймер, в который можно загружать тренировки прямо из личного кабинета.

📌 Метроном - поможет при работе над частотой шагов.

📌 Беговые метрики помогут следить за показателями тренировки.

📌 Кроме этого, там есть ещё несколько важных функций о которых мы расскажем вам позже. А также ссылка на наш канал и дополнительные полезные статьи.

И кстати, о нашем YouTube канале.

Если вы не подписаны на наш канал, рекомендуем подписаться! Там очень много полезной информации. Для начала, будет полезно посмотреть вот этот плейлист, который мы собрали специально для вас:



Посмотрите внимательно все видео в этом плейлисте и вам будет гораздо проще понять основы нашей программы.

И ещё.. Если вам хочется стать частью нашего сообщества, **тогда подписывайтесь на наш [Telegram](#) канал и сообщество [VK](#)**

Там у нас происходит общение с подписчиками: мы и другие бегуны делимся своим опытом, мотивируем и поддерживаем друг друга. Кроме того, там самые свежие новости и то, что происходит за кадром нашего канала.

Итак, три важных первых действия:

- Скачивайте приложение и посмотрите, что там к чему
- Подписывайтесь на Youtube канал и смотрите специальный плейлист
- Подписывайтесь на Telegram (по желанию)

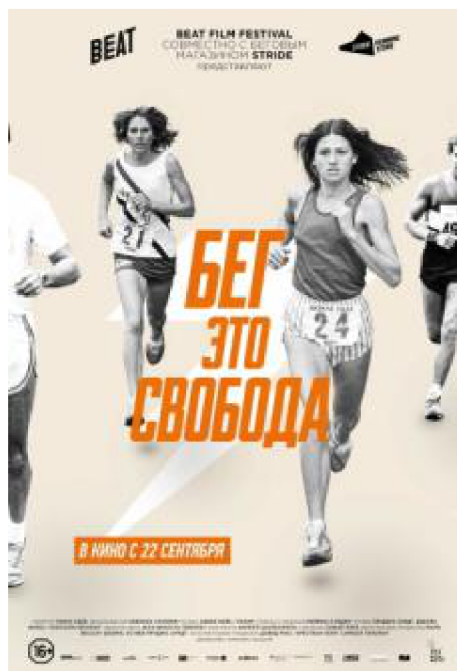
НО ЭТО ЕЩЁ НЕ ВСЁ

У нас есть ещё материалы, с которыми мы бы хотели вас познакомить.

1

МЫ РЕКОМЕНДУЕМ К НАЧАЛУ КУРСА

ПОСМОТРЕТЬ ЭТИ ТРИ ФИЛЬМА:



Бег - это свобода!

Осознайте историчность момента наших поколений!



Breaking 2

Сегодня человек уже совершил казавшееся ему невозможным еще вчера!
Фильм о работе на пределе!



Форрест Гамп

Насладитесь мировым бестселлером, ведь бег –это гораздо больше! Иногда жизнь!

2

Прочитать эту книгу: «Рожденный бежать»

Кристофера Макдугла

СКАЧАНО С САЙТА
WWW.SW.HELP
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



“Мы перестаем бегать не потому что стареем, а стареем потому, что перестаем бегать”

Также к началу курса вам будет необходимо:

Уметь измерять пульс ([наше видео](#))

Правильно надевать экипировку на пробежку/тренировку ([наше видео в помощь](#))

Решить с местом для наших пробежек ([наше видео](#))

Если это улица – найдите место, где вы сможете спокойно делать тренировки (отсутствие машин, большого количества людей, злых собак), ровный рельеф. Важно, чтобы вы попадали в это место из тепла (отлично если это прямо выход из дома, но можно и из машины),

особенно в холодное время года.

Если это спортзал, то нужна беговая дорожка.

Разберитесь заранее (уточните у инструкторов) как ставить наклон (чаще всего мы будем бегать с наклоном полотна 1%), как увеличивать и уменьшать скорость движения полотна.

Совсем скоро мы с вами начнем!

ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНО ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:

Бег, как и любой из видов активности, связан с рисками получения травмы и нанесения ущерба здоровью. Мы строим нашу программу так, чтобы максимально безопасно научить вас бегать и дать исчерпывающую информацию о том как с помощью бега быть здоровым! Мы рекомендуем вам пройти все необходимые медицинские обследования и получить заключения специалистов о разрешении заниматься бегом и физическими нагрузками.

ГОТОВЬТЕСЬ, СКОРО ВЫ СТАНЕТЕ БЕГУНАМИ!

ФИЗКУЛЬТЫ ПОТОКУ SIMPLE RUN! 🖐️

🎉🏃🏃🏃 Сегодня тот самый день, которого вы ждали! Сегодня первый день вашей новой, беговой жизни. Очень скоро вы узнаете, что бег это не страшно и не тяжело, если всё делать правильно.

Курс подходит для тех, кто только начинает свой беговой путь и для тех, кто уже давно бегают, но хочет изучить основы правильного бега и улучшить свою технику. Внимательно смотрите видео от Виктора Осокина и вдохновляйтесь на интересную системную работу. 🧑🏻

Эксперт потока программы Бег. Здоровье Валерий Жумадилов подготовил для вас блок лекций о том, как улучшить качество жизни и двигаться активно в любом возрасте. Подробнее в видео:

А еще один наш эксперт, врач-кардиолог Юлия Байракова - приветствует вас и желает беговых успехов!

Начнем с маленьких шагов, которые приведут к большим результатам и новой привычке - бегать в удовольствие! 🏃

Перед тем как начать, обязательно прочитайте информацию о программе

Кратко основные правила:

1. Не пропускайте ни одного поста в Ленте
2. Читайте все посты внимательно
3. Не поленитесь пересмотреть все ролики, которые мы размещаем в ленте, даже если уже смотрели их на нашем канале
4. Выполняйте тренировки в соответствии с описанием!
5. Между тренировками должен быть как минимум 1 день отдыха
6. После выполнения тренировки обязательно напишите отчёт!

Каждая неделя - это 3 тренировки. Первую тренировку нужно выполнять в понедельник или вторник, вторую со среды по пятницу, третью в субботу или воскресенье. При этом важно обеспечить как минимум 1 день отдыха между тренировками.

Пример. Можно выполнять тренировки: пн-ср-сб или вт-чт-сб или вт-пт-вс.

Обязательное правило - между тренировками всегда должен быть минимум один день отдыха.

Ниже краткая инструкция по программе и Личному Кабинету


1. Сверху в Личном Кабинете меню программы: "ТРЕНИРОВКИ, ЛЕНТА". Если меню нет, зайдите в раздел "Программы тренировок" и выберите программу 👉 "Поток "Бег. Здоровье"
2. Лента - это посты, относящиеся к программе в целом или сразу к нескольким тренировкам / этапам.
3. Три тренировки на каждую неделю вы будете получать в разделе "Тренировки"
4. После каждой тренировки нужно обязательно отправить отчет, иначе тренировка не будет засчитана как выполненная. Отчеты лучше писать сразу после тренировки. Только в этом случае вы не упустите важные ощущения и впечатления. 📝

Для пользователей тарифа «ПОДДЕРЖКА»

Каждый ваш отчет после тренировки будет попадать к Симпликам - специалистам нашей команды поддержки! В отчетах можно делиться

впечатлениями и задавать вопросы, а Симплики ответят на появившиеся вопросы, дадут комментарии и рекомендации.

Для пользователей тарифа «БАЗОВЫЙ»

На тарифе БАЗОВЫЙ нет обратной связи от команды Симпликов. Заполните поле "Отчёт" для того чтобы перейти к следующей тренировке. Это может быть как , так и развёрнутый отчёт, который в будущем останется доступным как ваш личный дневник впечатлений и прогресса. В случае возникновения технических сложностей, пожалуйста, пишите на почту поддержки support@simplerun.ru

5. Также в разделе "Тренировки" есть общий прогресс по программе и календарь пройденных тренировок.
6. В разделе "Мой профиль" вы можете редактировать личные данные и поменять пароль.
7. Вот и все! Надеемся тренировочный процесс доставит вам много ярких впечатлений!


Хорошего дня и отличного настроения на ближайшие 3,5 месяца.

А мы будем помогать вам в этом! 

Готовимся к старту потока 

Почему  нужно начать бегать  прямо сейчас ?!

Физкульты 

Раз в неделю мы будем публиковать полезные видео с нашего канала Simple Run. И сегодня предлагаем вам посмотреть ролик, в котором мы рассматриваем причины начать бегать, которые возможно лежат на поверхности, но в нашем видео рассмотрены немного более пристально 
Приятного просмотра!

<https://youtu.be/3YcU4WzS37k?si=yB3pDHSISyTRmKZu>

ТЕХНИКА - КАК МНОГО В ЭТОМ СЛОВЕ ДЛЯ ТЕЛА БЕГУНА ДАНО! 🏃

Для бега техника значит очень много - скорость, экономичность, безопасность и профилактика травм.

Для того, чтобы поступательно двигаться в обучении, важно фокусироваться не более чем на 1-3 вещах. Невозможно следить за 20-ю или 50-ю рекомендациями одновременно.

Вот три САМЫХ важных для вас сейчас фокуса в технике бега

1. Положение Тела
2. Работа рук
3. Каденс - частота шагов

На каждой тренировке следите и работайте над правильностью этих трех элементов техники, как показано в видео.

<https://youtu.be/fsqRCqVwPc4?si=mvVi10CQrqYj4P0u>

Когда лучше бегать, утром или вечером 🌞🌙



Утренние и вечерние пробежки могут приносить для нашего организма разный эффект. Например, если ты хочешь более быстрого снижения массы

тела, то утренние пробежки будут эффективнее. А вечерний бег подойдет для тех кто хочет снять накопленную усталость и улучшить сон.

Рассмотрим все за и против бега с утра и вечером.

Утренний бег



Плюсы:

- + Для сжигания лишней жировой массы, начиная бег с утра пораньше на голодный желудок, организму приходится брать жировые запасы для обеспечения его энергией в своих жировых депо.
- + Поднятие самооценки. После утреннее пробежки люди часто выглядят бодрее и свежее своих коллег, что дает ощущение некоторого преимущества.
- + Возможность тренироваться, когда на улице мало людей и проезжающих машин.
- + Получение хорошего настроения, энергии на весь день благодаря выработке эндорфина («гормона счастья») во время бега.

Минусы:

- Приходится вставать примерно на 1 час раньше привычного режима, вследствие чего может возникнуть недосыпание.
- Стресс для не проснувшегося организма. Поэтому перед началом тренировки необходимо сделать разминку тщательно, не менее 10 минут.

Вечерний бег



Плюсы:

- ✚ Снятие стресса после тяжелого рабочего дня, избавление от негативных мыслей. Известно, что бег помогает успокоить нервную систему.
- ✚ Профилактика бессонницы, хороший сон. После бега на свежем воздухе мышцы расслаблены, поэтому засыпается быстро и легко, но тренировка должна заканчиваться за 2-3 часов до сна.
- ✚ Не требуется вставать раньше примерно на 1 час.

Минусы:

- Физическая усталость после рабочего дня, мешающая настроиться и заставить себя пойти бегать.
- Большое количество людей в парках, скверах и иных местах, где ты планировал тренироваться.

Выходи на тренировки в то время суток, когда ты сможешь провести тренировку максимально комфортно с большим эффектом для себя, но тренироваться лучше в одно и то же время, чтобы организм привык к постоянным нагрузкам и считал бег за норму.

Пост про всех нас 🌍

Физкульты, друг!

Ну что, как настроение? 😊 Ты уже выполнил свои первые тренировки? 🤸
Мы уверены, что да! 🙌 И что они тебе пришлись по душе! 😊

Если вдруг они тебе кажутся слишком лёгкими, не переживай, так и должно быть 😊. Эти ощущения возникают у каждого потока нашей программы в начале пути 🤔, но очень скоро участники понимают 😬 - для того, чтобы уверенно побежать вперёд, иногда нужно сделать пару шагов назад... Так что не спеши, всё идёт так, как должно 😊

Но сейчас речь пойдёт не о тренировках. Давай поговорим о тебе 👉. Точнее даже о всех нас 🏃🏃. О том, кто же собрался на нашей программе тренировок “Бег.Здоровье”



Спасибо всем, кто заполнил анкету, таких оказалось много и это дало нам представление о том, кто же будет проходить этот путь вместе с нами 😊

Итак, возраст наших участников от 19 до 59 лет! 🙌 Вы только представьте, это три поколения людей, объединённых одной общей целью - полюбить бег! 😍

Вес участников тоже очень разный от 47 кг до 120 кг. Многие не занимались никаким спортом до этого, чем-то занимались давно или только начали. Наши участники катаются на лыжах и велосипеде, занимаются плаванием, фитнесом, боевыми искусствами, ходят в тренажерный зал, практикуют йогу, растяжку, иногда играют в командные игры, в теннис, катаются верхом и много гуляют.

Ну и самое интересное, это география!

Так где же будут бегать наши участники? Практически по всему миру: по узким европейским улочкам, средиземноморским пляжам, вдоль берегов индийского океана и под латиноамериканским солнцем...



У нас есть начинающие бегуны из 🇪🇸Испании, 🇵🇹Португалии, 🇩🇪Германии, 🇧🇪Бельгии, 🇮🇱Израиля, 🇰🇿Казахстана, 🇧🇪Беларуси, 🇰🇾Кыргызстана, 🇲🇩Молдовы и 🇯🇵Японии 🐱!

И конечно из самых разных уголков России 🇷🇺 : Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Ростов-на-Дону, Новосибирск, Норильск, Нижний Новгород, Магнитогорск, Омск, Оренбург, Самара, Вологда, Уфа, Петропавловск-камчатский, Якутск, Владимир, Калуга, Тверь, Ижевск, Усинск, Курган, Красногорск, Домодедово, Ярославль и многих других! 🐱

Нас много и мы все разные! 👍 Всех нас объединило желание стать более спортивным, укрепить здоровье и полюбить бег ❤️! И это очень круто! 😎

Пульс и его измерение 📏

Пульс - сокращение нашей сердечной мышцы, измеряемое ударами в минуту.

Например, 60 ударов в минуту, 70, 100 и так далее.

В беге наш пульс отражает реакцию нашего организма на нагрузку, которую мы для него создаем.

Подробнее можно посмотреть в нашем выпуске:

Нам важно видеть какая нагрузка для нашего организма создается той или иной тренировкой.

И, поскольку наша задача - научиться на данной ступени контролировать нагрузки на нашу ССС, мы должны уметь измерять пульс.

1. Ручной метод измерения.

Для начала нужно приложить руку на область, где прощупывается пульсация сосудов (область шеи или запястье). Далее определить количество ударов в течение 10 секунд и умножить их на 6.

Пример: 20 ударов (за 10 секунд) мы умножаем на 6 и получаем 120 ударов в минуту.

Таким способом легко измерить пульс в любой момент. Во время бега он не самый удобный, так как для этого нужно остановиться, прощупать пульс (главное - успеть измерить до тех пор, пока пульс не снизился), засечь время и умножить.

2. Приборный метод измерения.

Сейчас есть огромный выбор датчиков и часов для измерения пульса. Это самый удобный способ измерения, так как позволяет видеть в реальном времени твой пульс. Такие приборы записывают эту информацию(и многую другую), и Ты всегда имеешь возможность посмотреть свои результаты.

Часы и датчики делятся по способу измерения: нагрудный пояс с датчиком и оптический датчик прямо на самом устройстве, который снимает показания пульса прямо с запястья.

До последнего времени считалось, что нагрудный пояс наиболее точный. Но за последние пару лет производители выпустили приборы с новыми оптическими датчиками, точность которых не уступает нагрудным поясам.

Таких приборов огромное множество, их стоимость разбросана от 3000 р. до 50 000 р. Это связано прежде всего с тем, какие дополнительно функции

включены в устройство помимо часов и датчика пульса. Дорогие устройства это уже практически полноценные компьютеры со встроенными картами, музыкой, кошельками и так далее.

Ты можешь выбрать любой вариант по твоему “карману”, но помни, что для нашей задачи достаточно знать следующее: Время, Пульс, Расстояние. И все!

Есть другой способ оценить интенсивность нагрузки - это одышка. Одышка характеризует, что нашему организму сейчас нужно больше кислорода, так как выбранная интенсивность является повышенной. Таким образом, если не пользоваться пульсометром на данной ступени, то нужно контролировать нагрузку. А именно - быстрый шаг/легкий бег до одышки.

На нашем канале выходил ролик про пульсовые зоны, обязательно посмотри его: <https://www.youtube.com/watch?v=9BIESQvXrIE>

В будущем информация из него нам пригодится ;)

НЕ БЕГИ! 

Физкульты!

Это серьёзный пост, поэтому обойдёмся без смайликов и начнём с аналогии.

Представь ситуацию, ты берёшь уроки игры на гитаре для начинающих. Приходишь на первое занятие и тебе начинают рассказывать как держать гитару и как правильно сидеть. Но тебе это не интересно, ты выхватываешь гитару и начинаешь брэнчать так, как умеешь. Терпеливый педагог не пытается тебя успокоить и ты продолжаешь издеваться над инструментом всё занятие. Так продолжается всё время обучения. Ты приходишь два раза в неделю, хватаешь гитару, брэнчишь на ней так, как тебе нравится и уходишь. Через полгода твой учитель говорит тебе, что твой курс игры на гитаре закончен. Ты возмущаешься, требуешь вернуть деньги, просишь книгу жалоб... Ведь ты так и не научился играть на гитаре! Учитель спокойно говорит тебе, что к нему никаких претензий быть не может, ведь ты не

выполнил и ни одного его указания и не прислушался ни к одному совету. Тебе кажется, что тебя обманули, ведь в буклете было сказано, что учат тут игре на гитаре, а не сидеть или держать её. Держать гитару каждый дурак может, зачем тебе этому учиться?

Хочешь ли ты оказаться в такой же ситуации с бегом?

Мы прекрасно понимаем, что для многих из вас 10 минут ходьбы и всего несколько упражнений - это слишком легко.

“Где же бег? Как я буду прогрессировать, если не устаю и не чувствую нагрузку?” - возможно именно такие мысли тебя посещают. Но помни очень важную истину - добиться результата можно только постепенно и с умом. Нагрузка будет возрастать поэтапно, давая твоим мышцам адаптироваться, чтобы минимизировать риск травм и неприятных ощущений при беге.

Возможно ты уже бегал раньше. У тебя были пробежки по 2-3 км или даже немного побольше. Ты хочешь от этого курса прогресса до 15 км легкого бега. И ты продолжаешь бегать, почитывая наши рекомендации ради интереса, выборочно применяя что-то в своих тренировках. К сожалению, это так не работает. Чтобы получить желаемый прогресс, тебе нужно сделать 2, 3, 5, а может даже 10 шагов назад. Только так ты сможешь разогнаться и побежать без остановки к своей цели! Чтобы разобрать все аспекты, разобраться в основах и не допустить ошибок - тебе нужно начать с самого начала. Именно так ты достигнешь результата на нашей программе.

Запомни главное правило нашей программы по бегу - НЕ БЕГИ! На данный момент тебе в первую очередь нужно воспринимать его в прямом смысле и выполнять те тренировки, которые мы тебе даём, без самостоятельности. Со временем правило НЕ БЕГИ станет для тебя образным и будет значить, что в нашем курсе, как и в любом деле, не нужно торопиться, если ты хочешь получить качественный результат.

Хороших тебе тренировок и плавного прогресса, друг!

Экипировка начинающего бегуна 🤔

Физкульты! 🙌

Настала пора обсудить принципы выбора экипировки для начинающих бегунов.

На видео ты познакомишься с Таней - участницей 2го потока нашей программы "Бег с нуля!". Она не раз появится в наших видеороликах 😊

Вместе с Таней мы прошли путь выбора подходящей экипировки. Смотри, что из этого получилось! 👉

<https://www.youtube.com/watch?v=ug1Rzx65KJs>

Чем полезна ходьба? 👍



Забота о здоровье должна войти в привычку у каждого человека, если он хочет хорошо себя чувствовать. Ходьба – наиболее доступный и простой способ оздоровления организма. В процессе ходьбы человека возникает сложная координированная деятельность конечностей и скелетных мышц. В

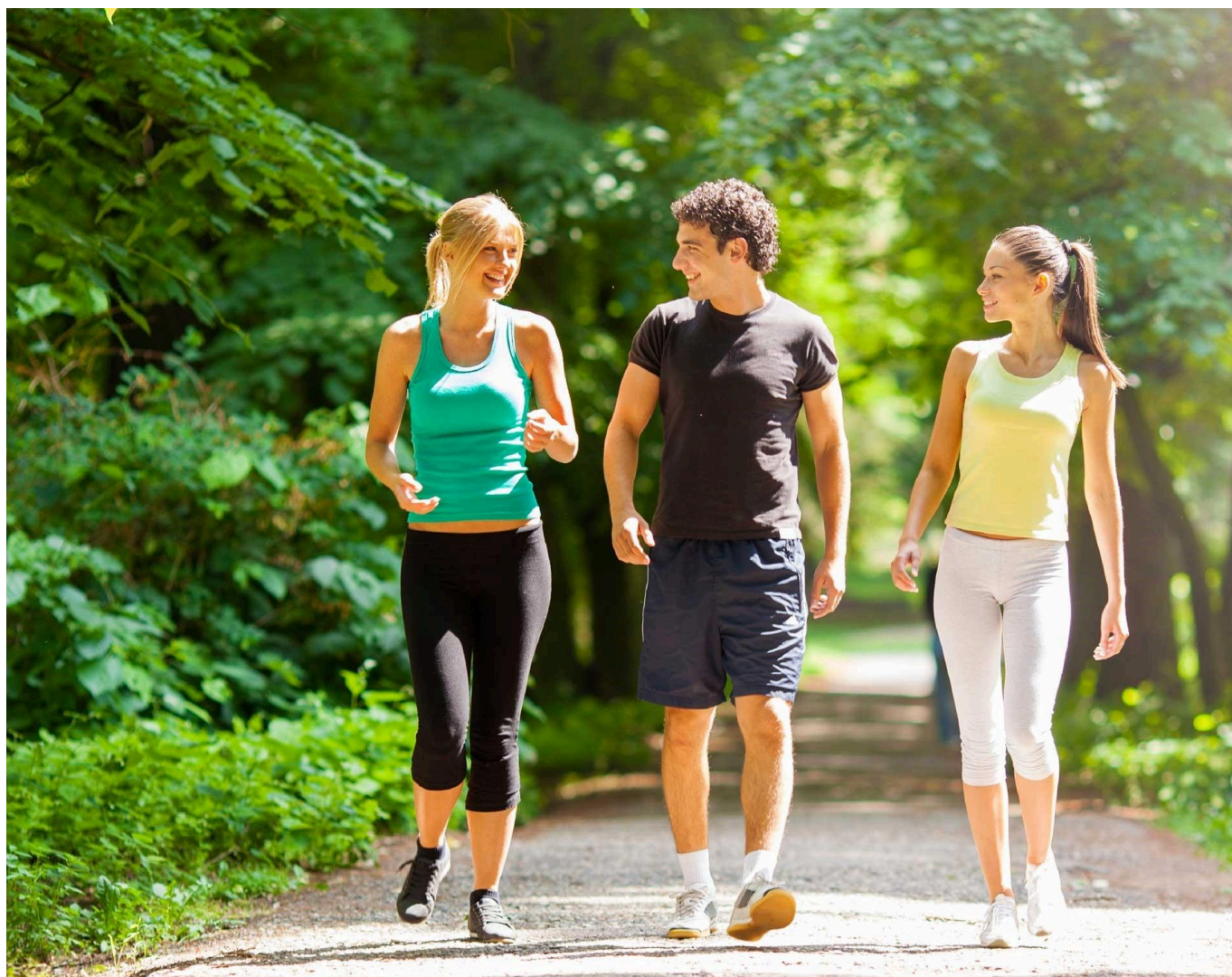
зависимости от техники ходьбы в процесс могут включаться до 95% мышц тела.

Польза ходьбы

- Активное сокращение мышц голени при ходьбе способствует сохранению тонуса кровяных сосудов ног и снижает вероятность варикозного расширения вен нижних конечностей. Полчаса ходьбы в день достаточно для профилактики этого заболевания
- Для усвоения кальция организмом необходима физическая нагрузка. Польза ходьбы для укрепления костного скелета и всего опорно-двигательного аппарата. Кальций усваивается лучше, и связки при постоянной нагрузке на них укрепляются.
- Ходьба повышает расход калорий организмом, 200-300 килокалорий, расходуемых в течение часа ходьбы, помогают поддерживать общую форму и способствует постепенному похудению, при соблюдении правильного питания.
- Ходьба, как и медленный бег на низком пульсе, помогает укрепить здоровье сердца, помогая снизить риск сердечных и сосудистых заболеваний.
- Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, 20 минут ходьбы в день снижают риск преждевременной смерти на 16-30% (исследование American Journal of Clinical Nutrition).
- А для пожилых людей часовая прогулка 3 раза в неделю снижает риск возникновения слабоумия.
- Прогулки помогают снизить уровень стресса в организме. Очень простой способ улучшить себе настроение — выйти на улицу прогуляться и подышать свежим воздухом.

Виды ходьбы:

1. Пешком. Под этим видом понимаются обычные прогулки, которые совершает по мере необходимости в течение своей жизни каждый человек. Однако, для того чтобы ходьба обладала оздоравливающим действием, необходимо постепенно повышать нагрузки и сделать их регулярными. Поначалу прогуливаться следует медленно и на незначительные расстояния, потом же скорость и протяженность пути нужно увеличить. Причем пожилым людям можно и дальше ходить неторопливо, но продолжительность движения должна планомерно увеличиваться.



2. Скандинавская ходьба. Данный вид отличается от предыдущего тем, что, шагая, человек слегка опирается на две палки, по внешнему виду напоминающие лыжные. В процессе скандинавской ходьбы незадействованными остаются лишь 10 % мышц тела. Особое внимание необходимо уделить выбору палок. Рассчитать их размер можно по простой формуле: рост человек умноженный на 0,68, например, $170 * 0,68 = 115,6$ см



3. Спортивная ходьба. Это олимпийский вид спорта с 1932 года, дисциплина, относящаяся к легкой атлетике. Различают спортивную ходьбу на короткие и длительные дистанции, от 5 до 50 км. Спортивная ходьба отличается от беговых видов передвижения отсутствием фазы полета, в любой момент движения хотя бы одна нога должна касаться поверхности. Второе правило данного вида спорта – передняя нога, выносимая вперед, должна быть полностью выпрямлена.

Здоровье и сила мышц 💪 (видео от Валерия Жумадилова)

Мышечная масса человека составляет около 40% от общей массы тела. Примерно четверть всего синтеза белка в организме происходит именно в мышечной системе. 🧬 С возрастом мышцы теряют свою силу и гибкость, что приводит к ослаблению и ухудшению общего здоровья. Но регулярная физическая активность и тренировка мышц могут замедлить этот процесс и улучшить качество жизни. 🏃

Два основных принципа тренировки мышц - многообразие упражнений и постепенное увеличение нагрузки. 📊 Разнообразные движения помогают задействовать различные группы мышц, что способствует их равномерному развитию и силе, а адекватный выбор нагрузки под текущий уровень помогает сохранить мотивацию. 🧑🏫

В этом видео (в папке под №1) 👉 Валерий покажет 6 лучших упражнений для укрепления мышц и даст рекомендации по их выполнению.

Ошибки начинающего бегуна 🧑🏫

Ты решаешь начать бегать и с лозунгом “Бег это просто!” выходишь на тренировку. Вот только спустя 30 минут, с бешено колотящимся сердцем, одышкой и болью в боку, ты идешь домой с мыслями о сомнительном удовольствии... Чтобы сохранить мотивацию и не наделать ошибок, которые заставят тебя сомневаться в правильности выбранного пути, читай рекомендации ниже:

Самые распространенные ошибки ↓

1. Интенсивность тренировки 🧑🏫

Выходя на пробежку бегуны-любители начинают бежать быстро, стараясь преодолеть, как можно больше расстояние. Но уже через несколько тренировок такие бегуны чувствуют дикую усталость, а выходить на очередную пробежку не хочется совсем.



Длительная или чрезмерно тяжелая тренировка чревата появлением болей, возникновением травм и долгим, тяжелым восстановлением. После этого легко скатиться к безразличию к дальнейшим тренировкам и разочарованию в себе и своих силах.

2. Сжатые кулаки 🤕

Многие новички бегают со сжатыми кулаками и удивляются, почему в конце тренировки чувствуют дискомфорт в области плеч. Напряжение, созданное в кистях, доходит до мышц спины и отдаётся болью и усталостью в плечевом поясе.



При правильной технике нужно полностью расслабить руки, от плеча до кончиков пальцев. Кисти рук сложить в кулаки, но не сжимать, а слегка приоткрыты, чтобы происходила вентиляция.

3. Дыхание только через нос или только через рот 🙄

Довольно часто начинающие бегуны-любители дышат только носом, при этом организм не получает достаточного количества кислорода. Причина в том, что при беге кислорода нам нужно больше, чем при ходьбе, а небольшой размер ноздрей имеет ограниченную пропускную способность, формируя нехватку кислорода. Если его мало, организм старается это компенсировать — резко повышает пульс. Посмотрите наш ролик “Как дышать в беге”, там подробно разобрали этот вопрос.



Единой правильной техники дыхания во время бега не существует. И самая практичная рекомендация — дышите естественно, во время вдоха-выдоха используйте и нос, и рот. Ориентируйтесь на свой темп движения и самочувствие.

[Как дышать 🌬 в беге? 🏃 Устройство лёгких бегуна](#)

Единой правильной техники дыхания во время бега не существует. И самая практичная рекомендация — дышите естественно, во время вдоха-выдоха используйте и нос, и рот. Ориентируйтесь на свой темп движения и самочувствие.

4. Взгляд вниз👁👁

При наклоне головы смещается центр тяжести, что влияет на технику бега. Также накапливается усталость в мышцах спины, особенно в конце тренировки.



Держите голову высоко и прямо, а свой взгляд на 20-30 метров впереди.

5. Ежедневные пробежки 17

Любая физическая активность подразумевает, что вы дадите мышцам время на восстановление. Именно в эти моменты заживают микроразрывы мышц, мышцы становятся крепче, тело отдыхает, и в последующих тренировках тебя ждет заметный прогресс.



Для комфортного самочувствия достаточно 3-4 тренировки в неделю. А у восстановления два главных правила: оптимальное питание и достаточный сон.

! Не сравнивайте себя с другими бегунами !

Каждый человек имеет разные возможности, и для каждого подходит свой темп. Не переживайте, если не можете догнать более опытного бегуна. Помните о том, что ваше задание не догнать кого-то, а победить самого себя! Ну и посмотрите наш ролик “Стать быстрее в беге! План действия.”

[Стать быстрее ⚡ в беге! План действий 👍 для ВСЕХ 🌍](#)

Сохраняй себе эту небольшую памятку из основных тезисов:

- бегай медленно;
- расслабляй руки;
- дыши и ртом и носом, если этого требует твой организм;
- держи голову ровно и смотри вперед;
- бегай не больше 3-х /4-х раз в неделю.

Про сон 🥱

Это самый большой подарок данный нам природой и его свойства можно сравнивать с волшебством.

Сон - источник здоровья, молодости и силы!



Весь живой мир спит и человек тоже должен спать. Качественно и в достатке! Когда мы спим наш организм перезаряжает все системы, исправляет возможные ошибки в организме и главное - восстанавливает все затраченные силы.

Никогда не пренебрегайте сном - он должен быть в приоритете всегда! Тренировка никогда не должна входить в конфликт со сном, не меняйте свой сон на пробежки.

Если Ты пришел домой с работы в 9ч вечера, а просыпаться Тебе в 6 утра - перенести тренировку и иди спать! Так будет лучше во всех смыслах.

Вот простые правила которые сделают сон качественным:

- Ложись спать всегда в одно и тоже время
- Позаботься о свежем воздухе в помещении для сна
- Ешь не позже, чем за два часа до отхода ко сну
- Заканчивай тренировку не позже чем за три часа до сна
- Не пей кофе позже 14.00 дня

Продолжительность сна

Мы спим циклами по 90 минут и идеально рассчитывать свой сон так, чтобы было 5, 6 или 7 полных циклов. Это 7ч 30 мин, 9ч или 10ч 30 мин соответственно.

Дневной сон!

Если у Тебя есть возможность подремать в течении дня 15-20 минут - это отличный способ дозарядиться в дни, когда чувствуешь недостаток сил!

Планируй все заранее и удели сну в своих планах одно из главных мест! Тогда Ты будешь успевать все вовремя!

Хочу порекомендовать Тебе прекрасную книгу, в которой автор раскрывает всё об уникальности и важности сна:

📖 Мэттью Уолкер “Зачем мы спим”: <https://www.litres.ru/...>

Про ваши-наши отчёты 📖

Физкульты! 🙌

Давай поговорим про отчёты о тренировках!

Казалось бы - зачем вообще они нужны?

Есть тренировка. Её надо выполнить. Зачем ещё какие-то действия? 🧑

Но если задуматься, от этого элемента нашей программы сплошные плюсы, причём как для нас - команды Simple Run, так и для вас.

В чем польза отчётов для тебя:

1. Ретроспектива завершённой тренировки (вспомнить свои ощущения, мысли)
2. Возможность задать вопрос помощникам 🧑
3. Возможность передать свои эмоции (Почему это важно, чуть дальше) 😊
4. Ощущение причастности к потоку

В чем польза для команды проекта?

1. Читая ваши отчёты мы держим руку на пульсе вашего прогресса и можем на ходу вносить коррективы 🧑🏫
2. Помогаем вам с возникающими вопросами
3. Получаем обратную мотивацию от вас - очень много крутейших отчётов, которые дают нам энергию, заряд позитива и ощущение того, что вместе мы делаем правильное дело! 🥰

Теперь, мы бы хотели поделиться некоторыми отчётами, потому что скрывать их в недрах админки - настоящее преступление. Отчёты публикуем с разрешения авторов!

Simple Run

Избранные отчеты участников программы “Бег с нуля”



АНАСТАСИЯ СОМОВА

03.10.2020

Сегодня почувствовала себя наркоманом, в хорошем смысле слова) 2 дня без бега, настроение понурое, организм привередничает и не знает чего хочет... стоило выйти на пробежку и все наладилось в первые минуты))) настроение поднялось, активность на максимум и жизнь наладилась!) средний чсс прекрасен 132, каденс ровный 176-182! Погода самая что ни на есть бегательная и да, я больше не мерзну, хоть и не кутаюсь) Спасибо симплики, что заряжаете прекрасным настроением, активностью и позитивом!!! Бежим в новую неделю!



ЛАЗАРЕВА ВАЛЕНТИНА

25.10.2020

Привет!

Новые упражнения показались сложноваты для меня, делала каждый раз перерывы, чтобы восстановить пульс. А он поднимался до 156-160.

На беге и ходьбе пульс держался около 130. Ближе к концу тренировки только смогла опустить его до 120.

А так все нравится!

После месяца тренировок тело подтянулось, живот пропал, минус 2 килограмма где-то.

Это хоть и не было моей основной целью, но стало очень приятным бонусом. И тоже вдохновляет))



ЕЛЕНА МАТЮНИНА

24.09.2020

Выполнено!

Прекрасная погода: выполнила с огромным удовольствием.

Преследовали технические накладочки: экспериментировала с "экономичным режимом, в результате - часы откатились показывать во время тренировки пульс. Бежала "по ощущениям".

Одновременно - сделала вывод, что для меня - любой (теоретически!) темп может быть "разговорным" - если понадобится. И говорить буду спокойно и размеренно - натренировалась во время преподавания йоги: из каких только положений, и во время каких только действий не приходится во время демонстрации говорить.))))

Спасибо огромное!

Второй блок - зашел "на ура".

Уже предвкушаю "интересненькое" в третьем)))

Да, беговые упражнения - выполнила уже после пробежки. С 30-секундными "восстановительными" интервалами ходьбы между каждым.

И тоже - довольно легко все получилось.



МАША К. ОСИПОВА

20.09.2020

Привет симпулям и симпликам! 😊 как сегодня приятно было подвигаться - после 5 часов за рулем я просто вылетела на тренировку. По ощущениям - прекрасно! Вот вообще ничего не болело, хватало сил и емкости мозгов чтобы думать о шаге, дыхании, и тд. Слушала все время книгу Макдугала (которую вы рекомендовали прочитать), и очень удачно приехал момент когда он рассказывал о том как ультрамарафонщиков гонят в пустынных забегах - на темный участок университетского парка 😊 😊 захотелось оттуда побыстрее выбежать/вылететь/выйти - оттого и пульс макс 164 (картинку ниже прикреплю). Словила в общем глюк, ссыкотно очень бегать в парке под рассказы о том как людям мыши-мутанты мерещились и так далее 😊 🙈 🙈 🙈 средний пульс 120. Но в остальном - ура! Первый этап пройден. Я очень довольна! Пока никаких глобальных на самом деле улучшений - изменений не замечаю; кроме как того что вот уже 5 недель систематично выгоняю себя не штангу тягать - а бегать 😊 в следующих этапах наверное будет больше виден прогресс по пульсу/ выносливости/и тд. Колени ни разу не болели за этот период; бедро щелкало иногда - но это частое явление. Ой, какой длинный отчет получился. 😊 хорошего вечера и услышимся уже на втором этапе!



ИҶҶА КУКУШКИНС

14.10.2020

Присаживайтесь поудобней, ща такое расскажу.

Кароч, картина маслом! Выхожу я, значит, сегодня на тренировку пораньше, ибо в голове осознанное решение бежать/идти лесом, и пока ещё есть остатки света, шоп не так сцыкатно было, но оказаалось, что пока делалась разминка, на улице наступила нотч. Ну да ладно, на лбу висит китайский коммунистический фонарь, который, аки лампочка Ильича, должен освещать наш путь. Решение принято, надо чапать в лес. Ах да, две важные детали: 1) маршрут, по которому я решил идти - это лесные тропы, которые я видел только на карте 2) у нас весь день идёт хороший такой дождь(Питерские поймут). Дык вот, ступил я, значит, на эту скользкую тропу, в прямом смысле слова, и обнаружил, что воды там стоит на полторы подошвы. Но чукча не дурак, одел новенькие кроссы, запасённые на зиму. Такие плотные и даже немножко трейловые :) Собсна к чему я. А, ну вот пошёл я значит и через минуты 3 понял, что нихрена не понимаю где я и куда иду. В лесу. ночью. под дождём. В итоге пошёл, куда фонарь светит, тобишь вперёд. И вышел куда? Прааавильно, на кладбище. "Страшно" - скажете вы. "Ориентир" - отвечу я и вместо того, чтоб свернуть ближе к дому, я устремился в чащу. Страшно стало мне через 50 метров, когда я обходил припаркованный посреди леса бусик. кто на нём приехал? что он там делал? Я предпочёл не разбираться и дал газу и всё-таки поскакал к оживлённой дороге, шоп поспокойней было. НО и там нас ждал сюрприз, ибо пришлось выбирать между ходьбой через нехилые такие пруды на обочине или идти по краю дороги и рисковать оказаться намотанным на колесо. В общем воду мы любим больше чем машины, выбор очевиден. Кроссы оказались добротные, удержали стопы в сухости, хотя пару раз даже заливалось через край. А ещёёё, на пол пути я понял, что мои штаны оказались очень даже промокающими...вот такой подставы я не ожидал.

Итого, спокойного шага не получилось аще, пульс был навысоке, ибо экстрим тот ещё(зато я научился ходить ещё быстрее - рост :)). Домой вернулся целый, но очень мокрый, с мыслью, что поживу ещё. Но тут пришла Разножка. Ребята, верните червячка...очень прошу. Сначала я нихрена не мог её делать, постоянно сбивался. Получалось так, что когда надо было сменять ноги - руки сменялись, а ноги нет. просто на месте подпрыгивал. Ладно, в общем помучался, приноровился и поехал. через секунд 40 у мя уже была отдышка курильщика с 40летним стажем. Что это за упражнение такое? В каком конц лагере это придумали? Давайте мы просто будем бегать, а? В общем вот. не тренировка, а сказка. Песнь льда и пламени...

В общем до весны никаких лесов. Только асфальт, только под фонарями, и чтоб на виду у людей. Мдэ...

Хотя...кого я обманываю. Однозначно повторю :D
Слабоумие и отвага!



АЛЕКСЕЙ ИВАНАШКО

24.09.2020

Симпуля! Симпуличка!!! Что мне делать??? У меня такая патовая ситуация!!! Дело в том, что во вторник, 22 сентября, я исправно выполнил тренировку! Даже пульс у меня был хороший. Стабильный.. 135! Но отчет я написать забыл! И теперь этот день у меня отображается как наглый прогул!!! Но ведь я не прогуливал!!! Обидно... скажи, можно ли как-то это исправить? Ну а сегодня я очень хорошо потренировался! В начале тренировки при беге пульс был 140, при ускорении 150, а при ходьбе- 130... но к концу тренировки все показатели стали меньше примерно на 10.. видимо организм оадаптировался в процессе..
(Червячек прополз без замечаний)



СИМПУЛЯ

25.09.2020

Физкульты, Алексей 🙌 Спасибо за отчет!
Даже не знаю... Постарайся больше не забывать 😊
А я так уж и быть зачту тебе пропущенную тренировку 😊



АЛЕКСЕЙ ИВАНАШКО

25.09.2020

Я люблю тебя, Симпуля...



СИМПУЛЯ

25.09.2020

Это взаимно 😊😊

Как начать бегать? 🏃 План 📊 для новичка 🧒

"Странно, не пробежал еще и ста метров, а уже устал 😞 Еще и выгляжу как-то нелепо 😞 Все вон, бегут, а я иду.. Может ну ее, эту ходьбу!" Узнаешь себя в этих словах? 😞 А это малая часть наших страхов и опасений, когда мы только начинаем вводить бег в свою жизнь!

Прежде всего, давайте разберем наши самые распространенные ошибки, которые встречаются в жизни каждого начинающего бегуна 🏃 Об этом мы вам подробно расскажем в следующем видео ↓

<https://www.youtube.com/watch?v=ggVjbqKxIF8>

Основы питания 🥗



Джо Спиндлер

Профессиональный тренер, автор программ Simple Run

Есть бесчисленное множество диет, которым вы можете следовать, каждая из которых приводит к разным результатам: с низким содержанием жира, высоким содержанием жира, низким содержанием углеводов, высоким содержанием углеводов, КЕТО, палео, сыроедение и так далее...

Одни могут хорошо работать для вас в конкретной ситуации, могут быть более (или менее) эффективными по сравнению с другими подходами... Но также они могут быть полной катастрофой! 💣

Совет, который хотелось бы дать первым - будьте проще и следуйте простым правилам!



✓ Не усложняйте и старайтесь чувствовать свое тело

Нет никаких волшебных ингредиентов или добавок, которые дадут вам преимущество в тренировках или потере веса.

Маркетинг может побудить Вас начать есть то, что Вам не нравится - только потому, что Вы поверили в специфический эффект конкретного продукта.

Или Вы можете прочитать статью, которая убеждает в превосходстве какого-то особого подхода. И Вы пытаетесь изменить все в своем рационе в соответствии с тем, что Вы прочитали. Результатом будет путаница в плане и графике вашего питания, которая приведёт к дополнительному стрессу для организма.

А основной вопрос вот в чем - чего Вы хотите добиться с помощью своего питания?

✓ Сосредоточьтесь на ваших конкретных целях

Вы должны иметь четкое представление о том, чего вы хотите достичь. 🎯

Питание - это инструмент, который поможет вам в достижении Ваших целей, но Вы должны знать, какие это цели. Набрать мышечную массу? Снизить вес? Вы спортсмен на выносливость, который хочет улучшить метаболизм сжигания жира? Или Вы спринтер? Вы хотите быть максимально здоровым?

Все эти сценарии имеют разные цели, разные подходы и разные графики питания. В большинстве случаев Вы не можете одним образом питания достичь сразу несколько целей. Вместо этого вам нужно сосредоточиться на одном - главном для Вас.

✓ Здоровое питание

Это может звучать очень банально, но это совет, который одинаково служит всем, от ребенка до самого опытного спортсмена на планете - только после того, как Вы будете вести здоровый образ жизни, включая питание, Вы сможете отрегулировать здоровый подход к физической форме.

Для этого, как мы уже говорили: не усложняйте и посмотрите, что работает лучше для Вас. Начните с простого и не старайтесь следовать трендам.

✓ Ешьте настоящую еду

Любая обработанная пища не считается «настоящей» едой. Если вы покупаете пиццу в супермаркете, предварительно запеченную, с большим количеством консервантов и красителей, это «ненастоящая» еда. Забудьте о ней.

Протеиновый коктейль – тоже ненастоящая еда. Шоколадные батончики, печенье, снеки - опять же ненастоящая еда. Все, что поставляется упакованным, запечатанным и с перечнем ингредиентов: в этом всё очень мало настоящего.

Вместо этих продуктов сосредоточьтесь на чем-нибудь, что исходит от природы 🍌: овощи, фрукты, мясо (но не обработанное мясо, такое как колбасы), хорошие жиры и углеводы.

Даже смузи могут быть не лучшим выбором. Вместо того, чтобы пить измельченные четыре яблока (с калориями и сахаром четырех яблок), лучше съешьте одно целое яблоко. 🍏 Оно не будет перегружать печень фруктозой и не даст вам излишне много калорий.

Используйте настоящие продукты! Потребляете настоящую еду! Следуйте этому совету и, может быть, для Вас этого уже будет достаточно.

✓ Пейте только воду. Иногда кофе или чай

Извините, что приходится приносить плохие новости, но алкоголь Вам не подходит. Он сделает процессы восстановления гораздо менее эффективными! А если, например, Вы пытаетесь сбросить вес, этому алкоголь тоже мешает. Печень будет настолько занята избавлением от алкоголя, что не способна расщеплять жирные кислоты. И это может длиться до семи дней даже после небольшого употребления алкоголя.

Если ваше тело испытывает жажду, давайте ему жидкость, но не лишние калории. Избегайте таких напитков, как лимонады, пакетированные соки, энергетики. Пейте воду, чай или кофе ☕ (но не употребляйте кофеин после 2 часов дня, если вы хотите получить максимум восстановления от Вашего сна).

✓ Кушайте разнообразно!



Питание разнообразной едой - лучший подход. 🍱 Если вы дадите своему организму много различных питательных веществ из разных продуктов, организм примет то, что ему действительно нужно.

Также, если вы будете есть все, вы сможете питаться где угодно и в любых уголках мира не будете испытывать проблем с питанием.

Если Вы по какой-либо причине полностью вычеркните белки, жиры или углеводы из вашего рациона, то организм может недополучать необходимое и у вас могут возникнуть проблемы.

Эти правила могут показаться очень общими, но если Вы начнете есть в соответствии с ними - **у вас будет одна из самых сбалансированных и здоровых диет!** То, что вы едите сегодня, это то, что завтра будет с Вами на тренировке или соревнованиях!

Мотивация: как начать и не бросить 😊 (видео от Валерия Жумадилова)

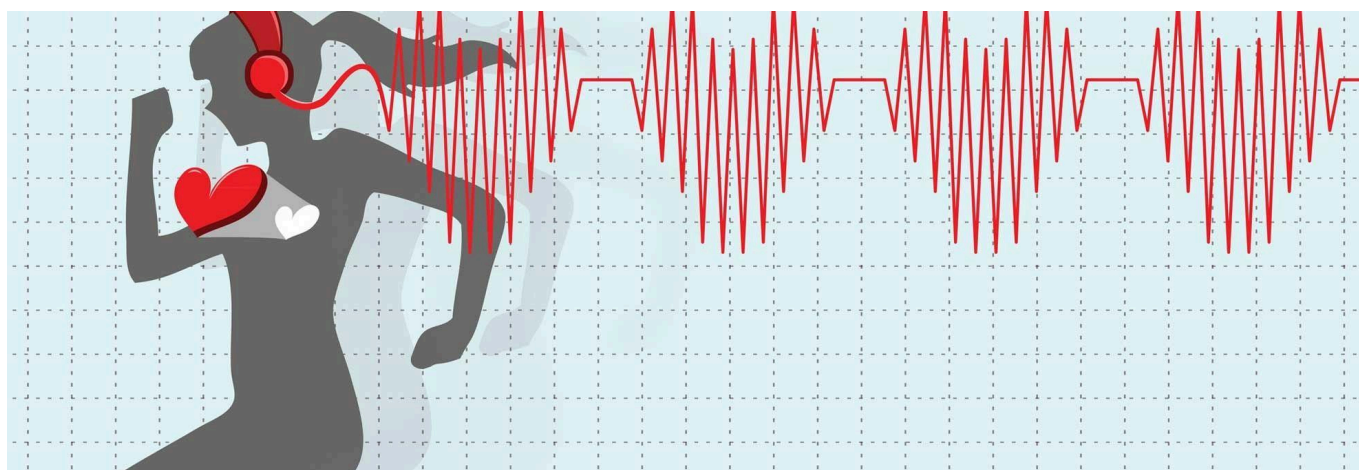
Мотивация — главный союзник в занятиях спортом, поэтому важно определиться с целями, которые вы перед собой ставите: укрепить здоровье,

похудеть, улучшить общую физическую подготовку, концентрацию внимания, найти новых друзей, пробежать полумарафон или марафон. 🎯

В этом видео (в папке под №2) Валерий поделится своим опытом и советами о том, как сохранить мотивацию, не бросить и продолжать заниматься спортом и получать от этого удовольствие 🙌

Пульс ❤️ Какие пульсовые зоны бывают 👁️

Термин «пульс» произошел от латинского слова *pulsus*, что переводится как: удар или толчок, и означает колебание стенки артерии в результате поступления крови при сокращении сердца. Пульс в норме отражает частоту сокращений сердца, которая в покое равна 60-90 ударов в минуту ❤️



Какие пульсовые зоны бывают 🙌

Зона 1: медленный бег 🐌

Нагрузка на организм минимальна. Кровь, обогащенная кислородом и питательными веществами легко прокачивается через сосуды, мышцы и органы. Подходит для восстановления от предыдущих тренировок. Отличный способ укрепления ССС (сердечно-сосудистой системы).

Зона 2: легкий темп 🦶

Дыхание станет несколько скованным и вам придется иногда делать паузы между словами, чтобы удовлетворить возросшие потребности в кислороде.

Подавляющим числом тренеров этот пульс рекомендуется, как оптимальный для жиросжигания.

Зона 3: темповой бег

Зона средней интенсивности, используется для развития выносливости и считается соревновательным темпом. Тренирует способность организма окислять и утилизировать молочную кислоту. Твоя выносливость тренируется начиная с этого уровня интенсивности.

Зона 4: бег на уровне ПАНО

Используется для тренировки специфической силовой выносливости, взрывной силы и максимального потребления кислорода (МПК). Выполняется с высокой интенсивностью и короткой продолжительностью, от 30 секунд до 15 минут.

Зона 5: бег в зоне МПК

Предельные нагрузки, характеризующиеся максимальной тренировкой мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Короткие нагрузки, продолжительностью до 5 минут. В этой зоне быстро появляются тошнота и нестерпимое желание сделать остановку.

Как рассчитать свои пульсовые зоны

Для начала нам надо знать твою максимальную ЧСС. Есть три варианта тестирования:

- 1. Формула рассчитывается исходя из твоего возраста**
Заходи в наше приложение Simple Run, вводи свой возраст и получишь целевой пульс для каждой пульсовой зоне. Это приблизительная формула и она учитывает лишь возраст человека.
- 2. Тест на максимальный пульс**
Это бег 2 раза по 800 метров с постепенно нарастающим темпом, заканчивая спринтом. Полная инструкция “как выполнить тест правильно” есть у нас на канале,
НО! Для тех кто только начинает свой беговой путь, такой тест делать нельзя, т.к. это может привести к травме.
- 3. Тестирование в медицинской спортивной клинике.**
Таким видом тестирования пользуются очень опытные бегуны и профессиональные спортсмены.

Для чего нам необходимы тренировки в низкой зоне интенсивности ?

Наше тело может черпать энергию либо из углеводов, либо из жировых запасов. Многие марафонцы ближе к концу гонки «упираются в стену» и сходят с дистанции, потому что их организм не может сжечь достаточное количество жира, чтобы обеспечить их энергией.

Если вы рассчитываете в основном на углеводы, то ваш запас энергии ограничен. Как только этот запас израсходован вашему мозгу и мышцам больше не на чем работать. А если ты развиваешь аэробную базу, ты тренируешь тело брать больше энергии из жировых запасов, чем из углеводов, особенно это пригодится на длительных пробежках.

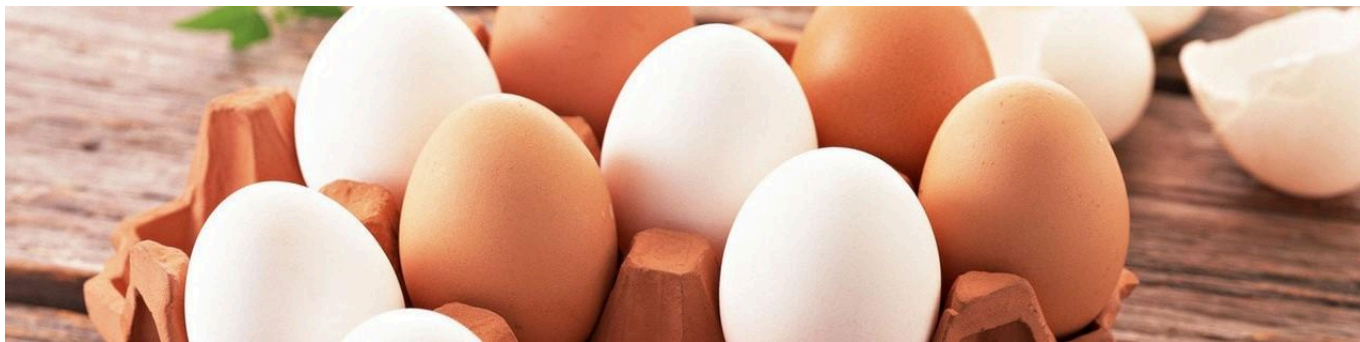
6 полезных продуктов для бегуна 🔥

Для улучшения рациона питания не требуется жестких ограничений и радикальных изменений. Необходимы лишь корректировки, которые помогут сбалансировать питание и достичь целей на тренировках.



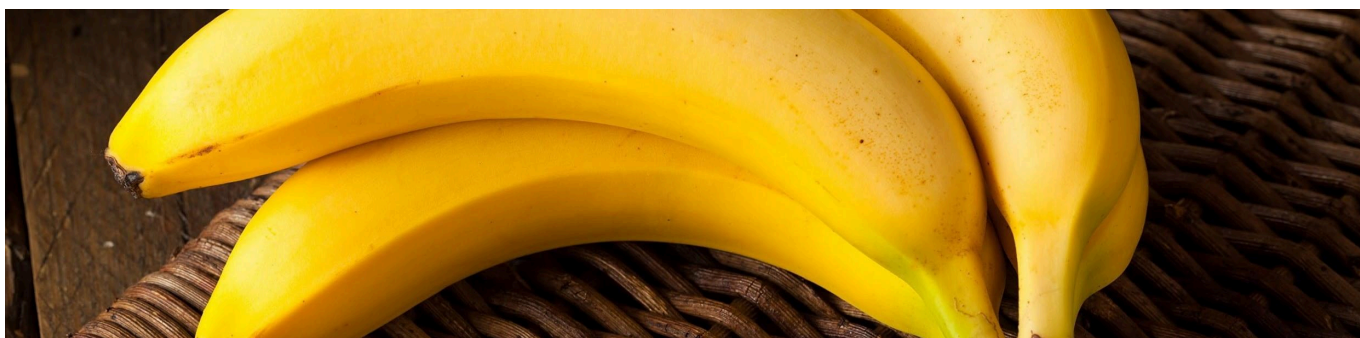
1. Яйца 🥚

Белок способствует строительству мышц и сухожилий, регулирует гормональный баланс, восстанавливает силы организма. Бегуну нужно восстановить запасы белка в организме и создать его положительный баланс.



2. Бананы 🍌

Выручает до и после пробежки. Этот фрукт не только содержит природный сахар так необходимый для твоей энергии, но также богат калием, который бегуны теряют в процессе потоотделения.



3. Жирная рыба 🐟

Нас интересуют ненасыщенные жиры, которые приводят в норму уровень холестерина и инсулина в крови. Морской окунь, лосось, тунец и кета снабдят бегуна достаточным уровнем жирных кислот омега-3 и омега-6. Ужин из запеченной рыбы в сопровождении овощного салата — сплошная польза для сердца, опорно-двигательного аппарата и нервной системы.



4. Свекла 🍷

Это отличный продукт, помогающий восстановлению организма после тяжелых нагрузок. Она богата различными антиоксидантами, обладающими мощными противовоспалительными свойствами.



5. Мёд 🍯

Если у вас нет аллергии на мёд, он отлично подойдёт в качестве заменителя сахара. Но в нем есть не только сахар, а также имеется железо, фосфор и другие микроэлементы, необходимые для образования крови. Можно добавлять его в теплый чай или просто мазать на тосты из цельно-зернового хлеба — это отличный вариант для перекуса перед пробежкой.



6. Орехи 🥜

Некоторые считают, что от них толстеют. Если поедать соленые орешки с пивом, то да! В остальном же орехи — лучшие друзья бегунов, ведь это клетчатка, полиненасыщенные жирные кислоты, витамин E. Добавляй их в утреннюю овсянку или бери пару горстей с собой, чтобы подкрепиться на работе.



Видео от врача: Средиземноморская диета 🦀

Из множества возможных рационов питания заслуженное место занимает Средиземноморская диета 🥦. Нутрициологи признают ее наиболее сбалансированной за счет включения продуктов, которые являются источниками всех необходимых для человека витаминов и микроэлементов в нужных пропорциях.

Кстати, долгожители Корсики считают, что именно их питание, во многом соответствующее Средиземноморской диете, способствует уверенному достижению здоровой и активной старости. И естественно, нам, бегунам 🏃 🏃, при составлении еженедельного меню можно и нужно опираться на принципы средиземноморского рациона питания 🦀 🌿. Подробнее об этом в видео (в паке под №3)

Экипировка 👕 (весна-лето) ☀️

Весна - идеальное время для занятий бегом. 🌿 Все вокруг зеленеет, птички поют, становится теплее, а воздух приобретает особую свежесть. Но есть один минус: погода весной очень переменчива. Солнечный и теплый день может резко смениться на пасмурный с холодным ветром и дождем... 🌧️

Поэтому к выбору экипировки весной нужно относиться так же внимательно, как и зимой.

Принцип использования экипировки для бега весной очень прост: по мере потепления «лишняя» одежда снимается, и остаются только самые необходимые вещи, соответствующие погоде.

Итак, на улице от 0 до +5 градусов: ☁️

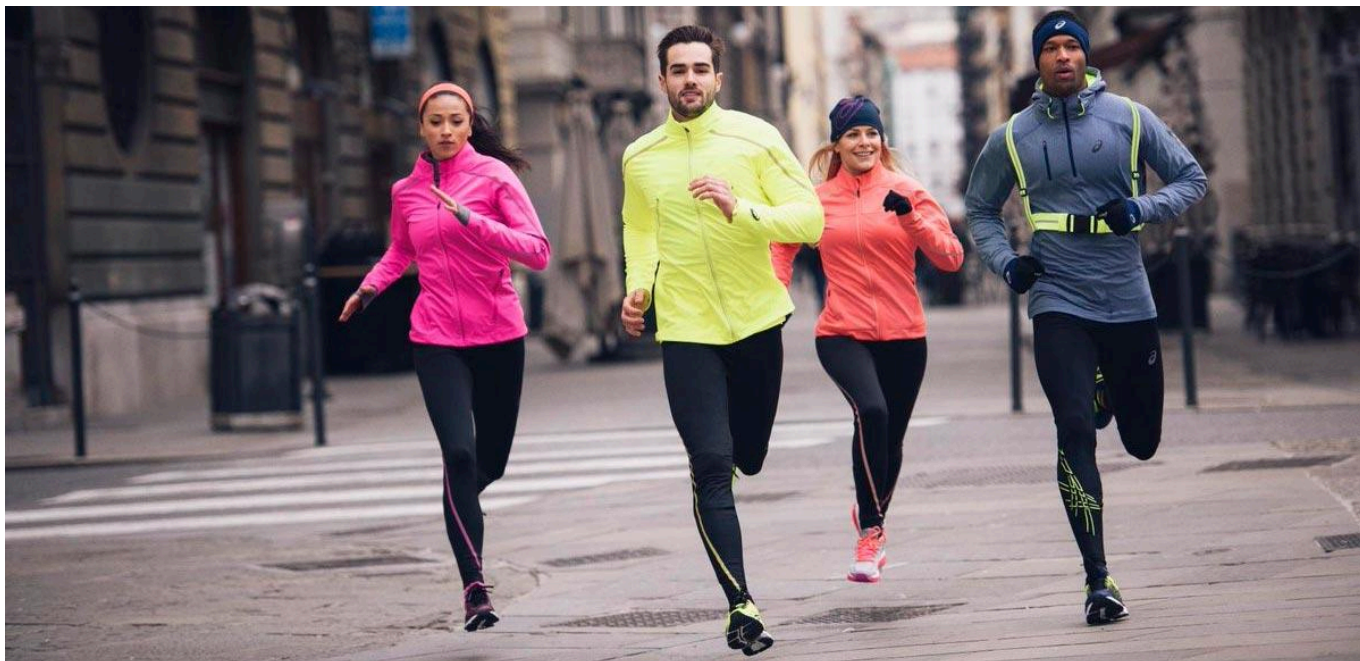
Вариант 1: Футболка с длинными рукавами (лонгслив), тайтсы, ультралегкая мембранная куртка, шапка, перчатки.

Вариант 2: Футболка с коротким рукавом, тайтсы, флисовая кофта, спортивная жилетка для бега, шапка, перчатки.



На улице от +5 до +10 градусов: ☁️

Футболка с длинным рукавом (лонгслив), тайтсы, ветровка, легкая повязка на голову.



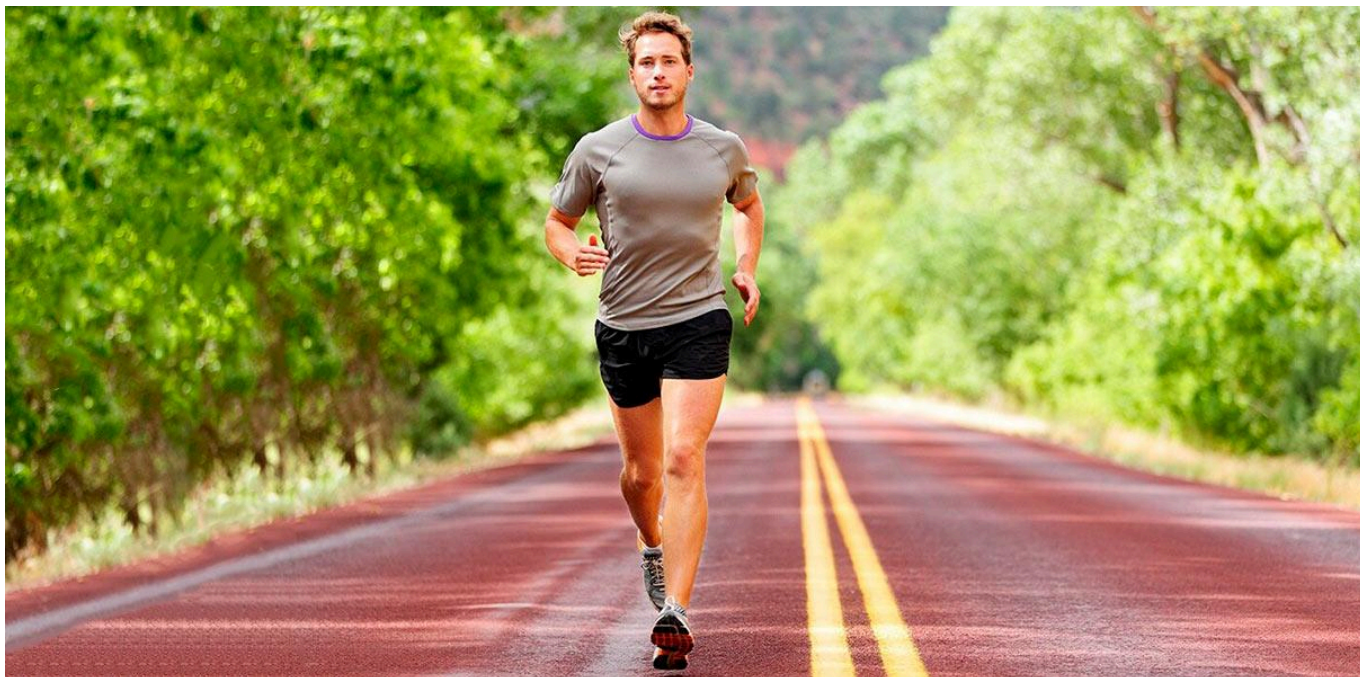
На улице от +10 до +15 градусов: 🌤️

Футболка с коротким рукавом, тайтсы $\frac{3}{4}$ или удлиненные шорты для бега, легкая ветровка с хорошей вентиляцией, кепка.



На улице от +15 до +20 градусов: ☀️

Футболка с коротким рукавом, шорты для бега, кепка.



Правила для беговой одежды весной:

- Обратите внимание, что первый слой одежды (который будет касаться кожи) должен быть из синтетических материалов. 🧥 Футболки из натуральных материалов не подойдут, так как они не отводят влагу, а только впитывают её. В мокрой одежде легко простудиться.
- Куртки должны защищать от ветра и не пропускать воду. 💧
- Для бега по асфальту подойдут обычные летние кроссовки. 👟
- Для весенней погоды приобретите самые тонкие беговые перчатки и шапку, можно использовать бафф. 🧤
- Когда бегаєте по городу, надевайте одежду со светоотражающими вставками, чтобы быть заметным автомобилям и велосипедистам. 🚗
- Одевайтесь так, как будто за окном на 10 градусов теплее. 🌡️

Бег весной не обходится без осадков 🌧️, порывов холодного ветра 🌬️, луж и снега с грязью ❄️. Однако правильно подобранная экипировка не позволит Вам простудиться, а тренироваться даже в таких условиях будет комфортно и приятно. 🏃

Как питаться правильно для здоровья 🥕 (видео от Валерия Жумадилова)

Эндокринологи и специалисты по диетологии считают, что наше здоровье на 90% зависит от правильного питания, и всего на 10% от всех остальных привычек, в том числе от тренировок. Что же такое правильное питание? 🥗

В этом видео Валерий расскажет о важности здорового питания, о правильном количестве еды, а также даст рекомендации по сбалансированию рациона 👉 (в папке под №4)

Как правильно ставить стопу во время бега: с носка или с пятки 🤔



Начнем с того что мы все очень разные и особенно в биомеханическом плане. У нас различные пропорции: длина и эластичность мышц, гибкость суставов, вес и относительная сила мышц.

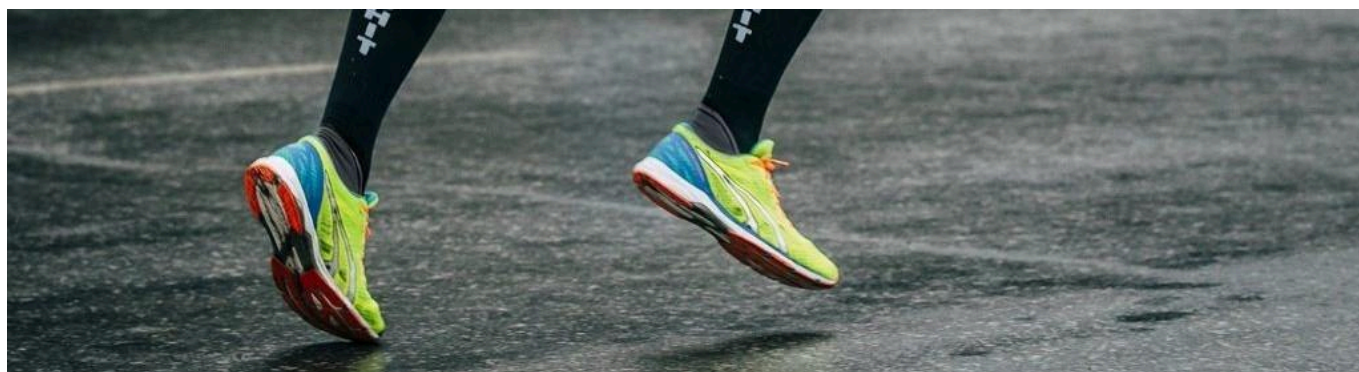
Все эти параметры определяют для каждого человека индивидуальную технику бега.

Давайте разбираться, итак:

Бег с носка 🦶

Бег с носка в большей мере характерен для спринтеров и профессиональных бегунов. Это самый сложный с технической точки зрения вид постановки стопы. Тут нагрузка ложится в большей части на икры, которые должны быть хорошо развиты для такого бега. Поэтому начинающие

бегуны, со слабо развитыми нужными мышцами, втыкаются носком в землю, что может привести к травме, в том числе к воспалению надкостницы.

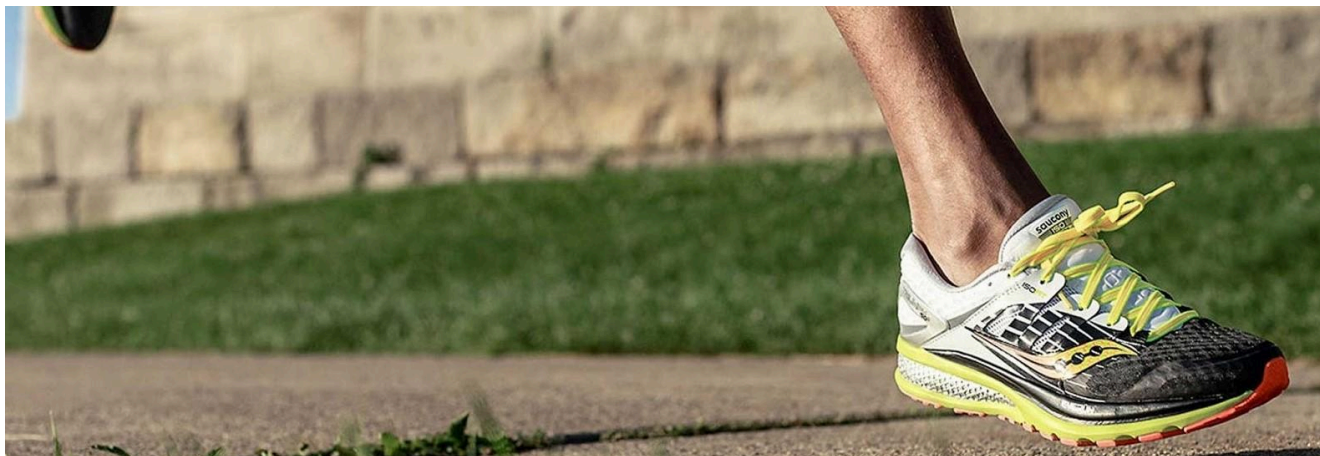


Бег с пятки 🦶

Этот вид бега наиболее характерен для начинающих бегунов. Соприкосновение стопы с поверхностью начинается с пятки и плавно перетекает на всю стопу. Тут важен именно плавный перекал, а не шлепанье стопой об асфальт. Из минусов этой техники можно отметить повышенную нагрузку на колени и лодыжки, а также замедление темпа движения. Поэтому немаловажно подобрать кроссовки именно для бега. Мягкие кроссовки прощают все огрехи техники и защищают от травм. В помощь наш подробный ролик [“Как выбрать кроссовки”](#)

Бег со средней части стопы 🙌

Соприкосновение с поверхностью происходит со средней части стопы. Для того чтобы не врезаться носком в землю, необходимо чуть выше поднимать бедро и как бы “накрывать” поверхность ногой. Нога при приземлении находится под центром тяжести тела, а не выносится вперед, как при беге “с пятки”.



Исследования показали 📝

В большинстве исследований, изучавших уровень травм при разных типах приземления, обычно разделяли бегунов на тех, кто бежит на пятку, и на тех, кто бежит на переднюю/среднюю часть стопы.

Исследование 2015 года, опубликованное в журнале *Medicine & Science in Sports & Exercise*, обнаружило, что при беге на переднюю/среднюю часть стопы также появляется пиковый удар, однако его амплитуда намного ниже, чем при беге на пятку.

Получается, что как бег на пятку, так и бег на переднюю/среднюю часть стопы приводит к практически одинаковой ударной нагрузке на нижние конечности. Логично, что для снижения травм нужно снизить ударную нагрузку на конечности, однако прямая связь между характеристиками постановки стопы и возникающими травмами не была установлена окончательно. Есть исследования, которые говорят о наличии такой взаимосвязи, но не меньше исследований, показывающих, что прямой связи между травмами и ударной нагрузкой нет.

Какие делаем выводы 🙌

Стопу нужно ставить так, как вам удобно, главное чтобы было мягкое приземление на среднюю часть стопы, опорная нога под центром тяжести, прямой корпус, голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперед, плечи расправлены и расслаблены. Плюс важно держать частоту шагов на уровне около 170-180 в минуту.

Как полюбить бег💕 Как сделать бег привычкой👍

Очень часто нежелание бегать возникает после первой пробежки, если тренироваться было тяжело и скучно, а на следующий день появились мышечные боли. Поэтому, чтобы полюбить бег и не разочароваться, начинать надо медленно и постепенно.

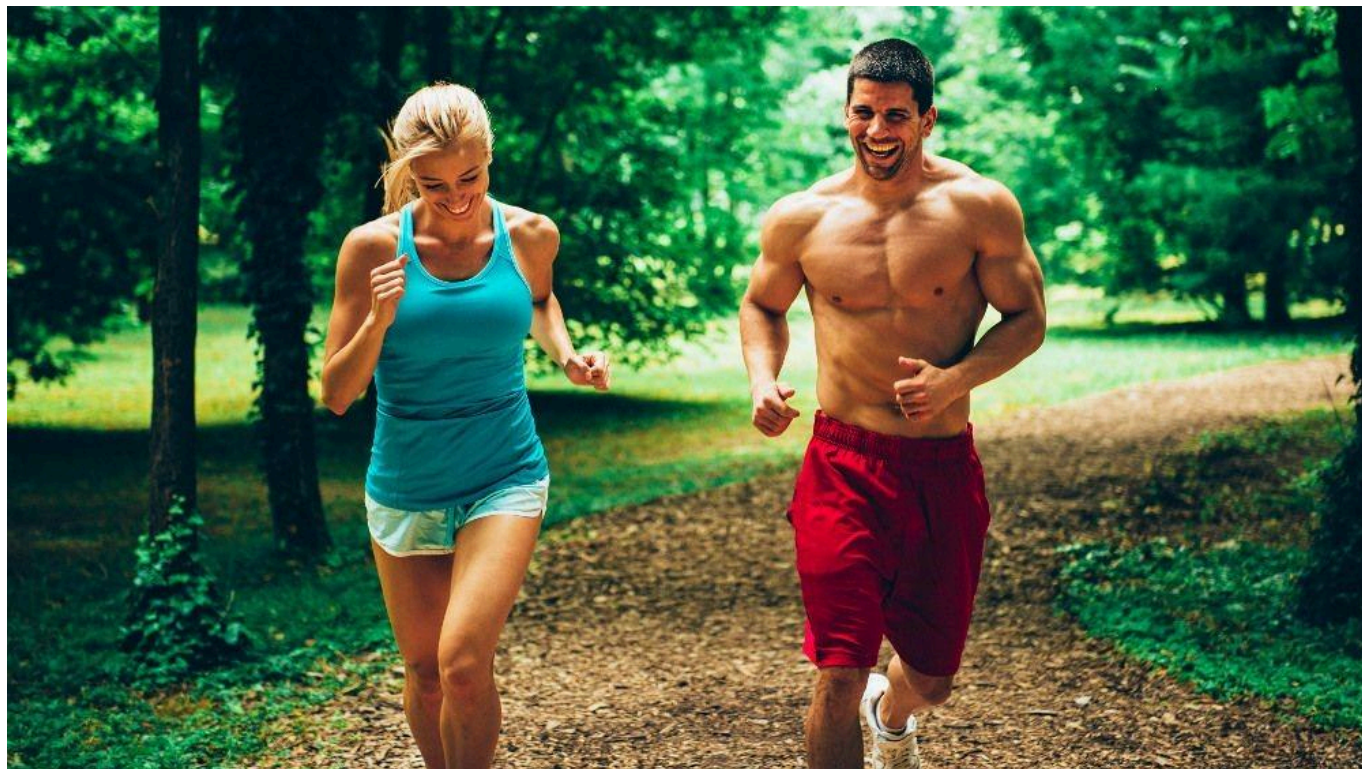


В противном случае, можно “упороться” на первой же пробежке, страдать какое-то время на пределе возможностей и решить, что бег – это точно не твое. Ничего не ожидайте и не требуйте от себя на первых пробежках. Дайте себе время, чтобы освоиться и начать ставить реалистичные цели.

Чтобы бегать в кайф, нужна не сила воли, а четкий план и адекватная нагрузка. Секрет не в интенсивности, а в регулярности 🙄

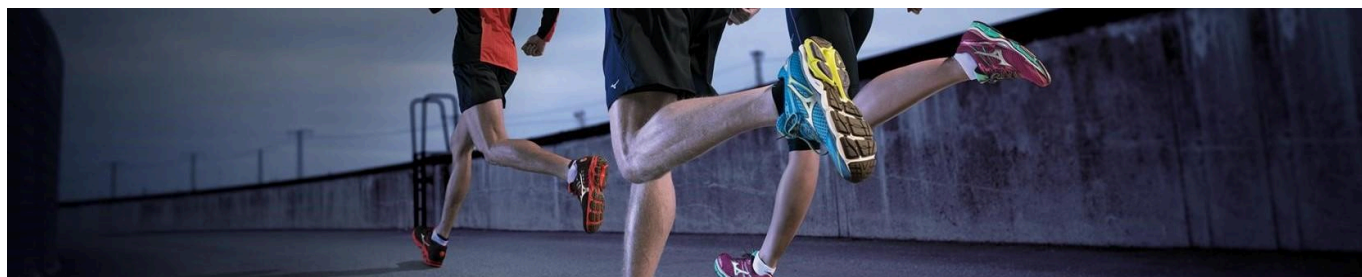
1. Важная вещь, о которой следует помнить и выполнять – это твой **беговой план** 📋. Четкий план тренировок не даст тебе перетренироваться, а постепенно будет формировать выносливость, силу опорно-двигательного аппарата, костей, мышц, сосудистой системы и сердца.

2. **Избегай сильного дискомфорта во время бега:** твой темп должен позволять тебе вести разговор с человеком, бегущим рядом. Если ты бегаешь один, просто попробуй сказать вслух длинное предложение. Если ты настолько разогнался, что можешь выпалить от силы 1-2 слова, сбавь темп.



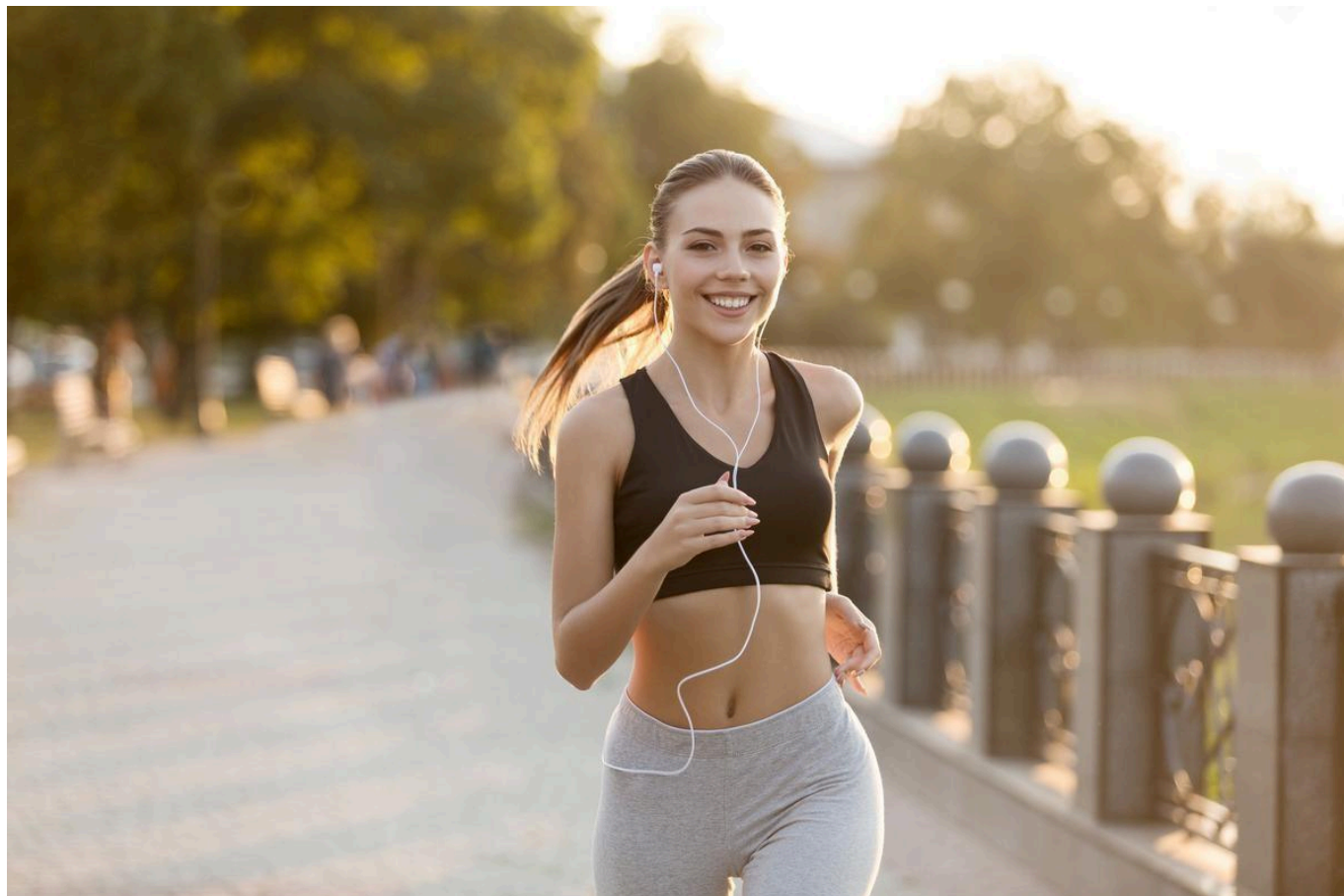
3. Твой организм (особенно, когда ты только начинаешь) **нуждаются в восстановлении** 😞. Правильное восстановление делает тебя сильнее, неправильное – изнуряет твоё здоровье. Не бегай два/три дня подряд, даже если тебе пришлось пропустить тренировку, дай себе восстановиться. Именно во время отдыха ты становишься сильнее.

4. **Даже не думай начинать бегать в кедах на плоской подошве** 👟, да и обычные прогулочные кроссовки – не вариант. Важно купить специальные, не обязательно дорогие, главное беговые кроссовки, которые подходят именно тебе – это позволит тебе избежать травм, а значит и разочарования.



5. Любое однообразное занятие быстро надоедает или перестает приносить удовольствие. Поэтому для тех кому важно разнообразие - **«менять обстановку»** ↻, выбирай новые маршруты, исследуй новые беговые трассы и живописные места.

6. Если ты чувствуешь себя уже уверенно на длительных, легких пробежках можно использовать **аудиокниги** 📖 🎧 и даже тренировки или курсы по изучению иностранного языка. Тогда время пробежки будет использовано с двойной пользой. При этом будь аккуратнее, не используй наушники на интенсивных тренировках.



7. Сохраняй свои достижения в приложении, это позволит тебе отследить свой прогресс и приятно удивиться через несколько месяцев плодотворных тренировок 😊

8. С бегом мир и ты открываешься по-новому. Ты увидишь много красивых мест, до которых вряд ли бы добрался без беговых целей. Познакомишься с новыми людьми, которые удивляют и вдохновляют. Можно обнаружить у себя “сверхспособности” - легко бегать в минус 10 или вставать в пять утра на пробежку :) Не обязательно бросать тренировки в путешествиях, можно открывать для себя разные города с новой, беговой стороны.

↑ Всё это определённо стоит того, чтобы несколько раз в неделю выйти на пробежку ↑

Боль в коленях 🙄 Причины и ошибки 📌 Профилактика 🙌

Коленный сустав имеет очень сложное строение. Ежедневно он испытывает сильнейшую нагрузку, возрастающую в процессе бега. Поэтому боли в коленях во время бега и после него – это не редкость, а весьма актуальная проблема для большого числа людей, увлекающихся бегом.



Причины возникновения боли в коленях 📌

Беговые травмы в подавляющем большинстве случаев — это травмы так называемого избыточного использования. Болевые ощущения от него поначалу будут появляться только на больших дистанциях или при ускорениях, на следующий день все будет проходить.

При усугубление ситуации боль будет появляться уже на более ранних этапах и задерживаться после тренировки на 2-3 дня. И следующий период — боль появляется в самом начале тренировки и держится 3–5 дней. Природа боли — воспалительный процесс связки, микротравма.

Есть еще адаптационные боли, возникающие у людей, только начинающих бегать или осваивающих увеличение объемов. В этом случае боль будет не в

каком-то конкретном месте, а по всему колену — и обязательно с двух сторон. Должна проходить не более чем за 2 дня после тренировки. Вот такие боли терпеть можно и нужно — это просто адаптация суставов. Но если вы не уверены, то лучше уменьшить интенсивность и объем тренировок.



Какие ошибки приводят к появлению болей в коленях 🤔

1. Пренебрежение разминкой. Как и любому другому, коленному суставу требуется разминка и разогрев - чтобы суставная жидкость полностью омывала поверхность сустава. Иначе увеличится трение и приведет к ускоренному износу суставов.
2. Нарушение тренировочного плана. Например, люди готовятся к соревнованиям по плану подготовки, но нарушают его какими-нибудь внеплановыми забегами или дополнительной нагрузкой.
3. Бег в неправильной обуви. Подберите обувь, которая предназначена для бега.
4. Выполнения тренировок на неподходящей поверхности конкретно для ваших суставов. Не тренируйтесь на бугристой поверхности. Из-за неровностей нагрузка на суставы распределяется неравномерно и могут образовываться микротравмы.

5. Неправильная техника бега. Неверное расположение корпуса, опорная нога приземляется не под центром тяжести, а вынесена вперед. Так нагрузка на суставы возрастает и им трудно с нею справиться.
6. Недостаточное восстановление. Недостаток сна и восполнение водного баланса. А еще важную роль играет питание полезное для суставов: жирные сорта рыб, оливковое масло, сухофрукты, вишневый сок, продукты богатые витамином D.

Какие мышцы тренировать, чтобы предотвратить боль в коленях 🦵

Самые важные группы мышц здесь — большая ягодичная, средняя ягодичная, квадрицепс. И на программе “Бег с нуля” мы делаем укрепляющие упражнения для этих мышц.



Среди других профилактических мер — полезно использовать foam-роллер. Это массажный ролик в виде цилиндра, который предназначен для восстановления после тренировки и снятия напряжения с мышц. Важно не перегружаться и следовать плану тренировок. Нужно прислушиваться к своему телу. Если вы чувствуете, что ткани не выдерживают, то надо уметь вовремя останавливаться. Бегать в хорошей, правильной обуви и регулярно ее менять. После пробега 800-1000 км кроссовки теряют свою амортизацию, а если вес бегуна превышает 90 кг, то изнашивание происходит быстрее.

Боли в мышцах и суставах во время адаптации к началу тренировок или увеличению нагрузок неизбежны. Такие неприятные ощущения носят временный характер, и проходят через два-три занятия. И в этом случае нужно особенно сделать акцент на разминку суставов перед пробежкой. Но

если боль острая, локализуется в одном определенном месте, например, под коленом, болят или просто хрустят колени при сгибании, не проходят больше недели, есть основания обратиться к врачу.

Умешь бегать медленно? Уверен? 🤔

Если для тебя, как и для подавляющего числа бегунов, медленный бег пока остаётся неразгаданной загадкой - бегом смотреть новое бомбическое видео от Simple Run! 🎥

Как бегать медленно? Зачем? На что обратить внимание? - всё расскажем и покажем!

Смотри, мотай на ус и обязательно применяй в тренировках! 🏃

<https://youtu.be/34Ey4i3wp-8?si=HVQ7SVcQiKVsNLfi>

Забудь про темп 🙋

Бегуны любители любят измерять свой прогресс в беге именно темпом. Но если при этом твой пульс постоянно выше 150 ударов в минуту - это не прогресс, а первые признаки накопленной усталости, болях в мышцах и под конец травм.



К сожалению, многим бегунам не удастся оценить преимущества, которые дают тренировки на низком пульсе: их слишком раздражает необходимость начать бегать медленно. Они чувствуют, что окружающие нелестно их оценивают, и стесняются публиковать результаты тренировок в беговые приложения.

Преимущества тренировок на низком пульсе - меньший стресс, меньшая травмоопасность и более высокий уровень энергии после тренировок. И главное приучить свое тело брать энергию из жиров, а не из углеводов.

Чтобы добиться результатов начинать нужно постепенно, чуть ли не шагом. Даже если твои мышцы способны вывести тебя на высокую скорость, то твое сердце к такому не готово, так как ты вряд ли уделял укреплению сердечных мышц столько же времени и внимания, как остальным мышцам!

Да, это будет скорее всего нудно, ты будешь проходить 5 км за час, и возможно за это время появится мысль, о том чтобы все бросить. Но если ты действительно хочешь быть здоровым, укрепить своё сердце, не травмироваться и достигнуть поставленных результатов, тебе нужно будет обзавестись пульсометром и бегать на низком пульсе (120–130 ударов в минуту) до тех пор, пока ты не увидишь, что при увеличении темпа твое сердце по-прежнему бьётся ровно.



Причем твой пульс во время очередной пробежки может зависеть от различных факторов: начиная от погоды до вашего личного настроения!

Например, мировой рекордсмен в марафоне Элиуд Кипчоге свои восстановительные кроссы бежит медленно, медленно для него! А это человек, который бежит марафон по 2:53 минут на километр 😊



Поэтому запасаемся терпением, решимостью, правильным настроением и бегаем на низком пульсе, то есть оздоравливаем организм 💪

Бегом от инфаркта! ❤️



Юлия Байракова

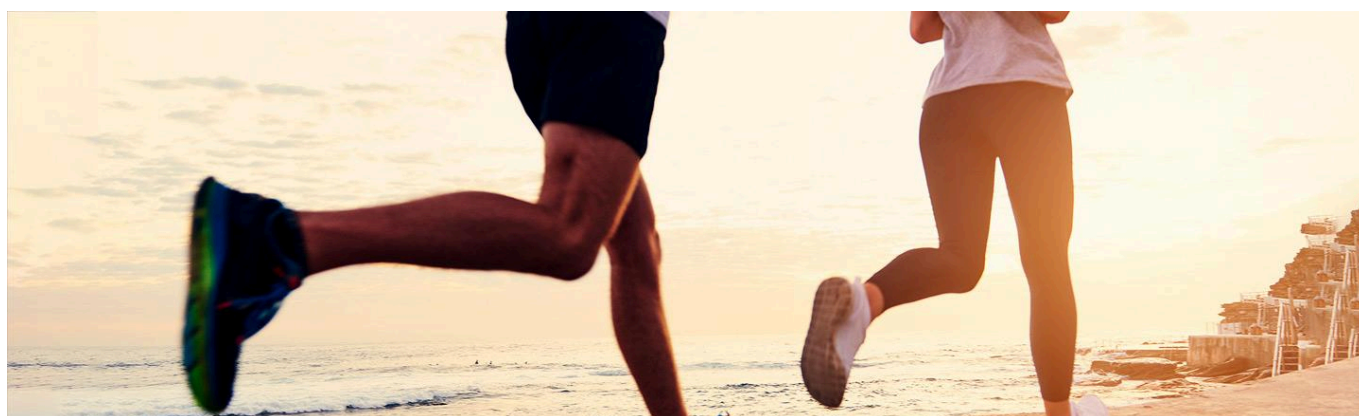
Врач кардиолог, ревматолог, кандидат медицинских наук

Я бы даже сказала — бегом от всех сердечно-сосудистых заболеваний!

Бег – аэробный вид физической нагрузки, к которой также относятся – ходьба, плавание, коньки, лыжи и танцы. 🏃

Это значит, **бег является немедикаментозным методом лечения** огромного количества заболеваний. И кстати говоря, этот метод – часто первый и единственный метод лечения, особенно на ранней стадии заболевания. Либо уже сразу подключают медикаменты. 💊 Зависит от каждого конкретного случая.

Рекомендуется минимум 150-220 минут аэробной физической нагрузки в неделю либо 35-40 минут 3 раза в неделю, непрерывно!!!



Итак! Вишенка на пироге! 🍒 Бегите и ловите!

- ① Бег положительно влияет на обмен жиров. Снижает уровень общего холестерина, уменьшает ЛПНП - липопротеины низкой плотности («плохой» холестерин), повышает ЛПВП- липопротеины высокой плотности («хороший» холестерин).
- ② Снижает риск развития инфаркта миокарда на 50%.
- ③ Способствует обратному развитию атеросклеротического стеноза сосудов. Через год в среднем на 4,5%. Для ленивых (продолжающих лежать на диване, сидеть в офисе — каждый подставит свое) – просвет сосуда сузится на 5,4%, а через 5 лет на 30%.

④ При регулярных тренировках у пациентов с артериальной гипертензией снижается систолическое (верхнее) артериальное давление (АД) на 5- 15 мм рт. ст.

⑤ У здоровых людей с не оптимальным АД (оптимальное менее 120/80 мм рт. ст.), т.е. у людей, чье АД немного повышено, но не выходит за пределы гипертензии (менее 140/90 мм рт. ст.) систолическое АД снижается в среднем на 4-5 мм рт. ст., диастолическое АД (нижнее) на 3-5 мм рт. ст.

👉 Друзья, очень значимый нюанс! О необходимости медикаментозной терапии сердечно-сосудистых заболеваний необходимо консультироваться с врачом. 🧑‍⚕️ Не всегда немедикаментозная терапия может справиться в одиночку с болезнью! Но стать **важным компонентом в борьбе с недугом** может на 100%!

Аксессуары 👁️ для комфортного бега 😊

Иногда всякие мелочи доставляют нам дискомфорт на пробежке, поэтому читаем что нужно для комфортного бега 😊

Чехол для телефона на руку 📱

Он пригодится тем, кто берет с собой телефон на пробежку, например для отслеживание тренировки по приложению без часов или слушает музыку/аудио книги. В руках держать телефон неудобно, да и это влияет на технику бега. А еще такой чехол - отличная защита твоего смартфона от грязи и дождя.



Поясные сумки для бега 🛍️

Поясные сумки бывают разного размера, например самые маленькие могут вмещать в себя ключи, телефон и гель, а в самые большие возможно положить и бутылку с водой. Но все они сделаны так, чтобы не создают лишнего веса, не мешают движениям и максимально плотно прилегают к телу.



Очки для бега 🕶️

Многие недооценивают важность очков во время пробежек, но на самом деле этот аксессуар решает множество задач. Очки защитят тебя от ультрафиолета, ветра, пыли, насекомых, веток, песка. А некоторые улучшают даже видимость в ночное время суток и на туманной местности. Очки для бега чаще всего делаются из гриламида – лёгкого пластика.



У хороших беговых очков защита от ультрафиолета, как правило, с двух сторон линз – внутри и снаружи. Ищите аббревиатуры UVA и UVB. Затемнение обозначается цифрами от 1 до 4 – от светлого тона к более тёмным. Если выбрать некачественные очки можно столкнуться с такими проблемами как дискомфорт, лишний вес, ненадежное крепление плохой обзор. Поэтому лучше выбирать среди таких брендов как: District Vision, Spy, Sunski, Bolle, Julbo, Sebe, Oakley, adidas, Nike.

Кепки 🧢

Кепка лучше всего служит для защиты от дождя и солнечных лучей. При выборе кепки важно обратить внимание на материал. Ткань должна быть натуральной и смешанной. Чистый хлопок будет сильнее промокать от пота или дождя и медленнее будет сохнуть. Но важно и не допустить перегрева головы/парникового эффекта, поэтому чистая синтетика тоже не подойдёт.



Бафф для бега 📌

Это универсальный аксессуар, который легко трансформируется из шарфа в повязку, а также из повязки в шапку. Преимущества баффа:

- 📌 Бесшовная технология и эластичность обеспечивают плотное прилегание к лицу без необходимости завязывания.

- 📌 Современный мембранный материал более активно отводит влагу, позволяя коже дышать.

- 📌 Легко и прочно фиксируется на носу, голове и шее, надежно защищая от ветра, холода, песка и насекомых.

- 📌 Бафф можно носить разными способами, что исключает необходимость в покупке дополнительных аксессуаров, а также делает его максимально выгодным приобретением.



Фонарь для бега 🏃‍♀️

Чтобы пробежки в тёмное время суток были безопасными, поможет налобный фонарь. Также этот аксессуар является неотъемлемой частью обязательного снаряжения на трейловых забегах. Фонарик для бега должен быть с определёнными характеристиками для удобства и безопасности:



- 📌 водостойкий (ищите аббревиатуру IPX4 – это значит, что фонарь выдержит дождь и снег);
- 📌 мощный - 200 люмен минимум;
- 📌 с рассеивателем (свет будет охватывать большую территорию).

Покупая фонарь, проверьте, чтобы он не съезжал с головы, не давил, плотно сидел, крепление должно быть на эластичной ленте-резинке.

Бег в жару: что нужно знать 🔥

Настало лето и для большинства бегунов - это соревновательное время года, а значит, тренировочный процесс в самом разгаре. Чтобы получать от пробежек только пользу, следует соблюдать несколько простых правил 📌, с помощью которых тренировки станут не только приятнее и легче, но и результативнее.



Чем опасна жара? 🤒

Потеря сознания. Если вы бегаєте в жаркую погоду и резко остановились, то может произойти сбой в кровоснабжении от ног к голове и мозгу. А это может привести к головокружению и обмороку. 😵 Если вы бегали во время жары, и после тренировки почувствовали недомогание, то **сразу примите лежачее положение, поднимите ноги и отдохните**. Дайте восстановиться кровоснабжению в голове.

Тепловой удар. Когда вы испытываете большие физические нагрузки, и это еще сопровождается обезвоживанием, то у вашего организма ухудшается способность поддерживать оптимальную температуру. В итоге вы можете получить тепловой удар, симптомы которого температура тела 38°C и более, головная боль, тошнота 🤢, рвота, учащение пульса и дезориентация. Чтобы облегчить состояние, нужно сделать холодный компресс, отдохнуть и пить много жидкости. Если случай тяжелый, то следует обратиться за помощью к врачу. Чтобы избежать удара, помните, что **нельзя бегать в пик жары**. 🚫

Как жаркая погода влияет на организм? 🩺

Спорт всегда влечет повышение температуры тела. Учитывая, что на улице и так жарко, организму приходится интенсивно охлаждаться за счет потоотделения, а как именно это происходит можно посмотреть вот в этом [ВИДЕО](#) 👉

Бег в жару приводит к огромным потерям жидкости. Важно помнить, что организм теряет не только воду, но и соли, которые содержатся в поте. 😬 Из-за потери жидкости кровь сгущается. Сердцу становится тяжелее ее перекачивать, оно начинает чаще сокращаться, что приводит к увеличению пульса.

Рекомендации при беге в жаркую погоду: ☀️

1. Акклиматизация. Дайте организму время, чтобы привыкнуть к смене сезонов. Обычно это занимает от 1 до 4 недель. В жару нагрузка существенно увеличивается. **При беге в жару средний пульс может увеличиться на 10-15 ударов и это нормально.** 🔥



2. Время пробежки. Бегать в жару нужно стараться или рано утром, или поздно вечером 🌇, в зависимости от индивидуального самочувствия.

3. Маршрут. Старайтесь прокладываете маршрут в тенистой местности. Избегайте открытых пространств в городе. Асфальт и здания дополнительно нагревают воздух, поэтому выбирайтесь на тренировку в парк или лес. 🌳

4. Темп. Начните бегать медленнее, постепенно вы найдете свой оптимальный темп для жаркой погоды. 🏃 А при хорошей адаптации есть шанс приблизиться к своему привычному темпу.

5. Одежда. Главная задача экипировки - это отвод лишнего тепла и влаги. Старайтесь подбирать максимально вентилируемые материалы.

Категорически не рекомендуется бегать в хлопковой одежде в жару. Одежда должна быть из синтетических материалов. Светлые футболки и кепки нагреваются значительно меньше, чем чёрные. Это стоит иметь в виду. 🧥

6. Головной убор. Голова должна быть укрыта от прямых солнечных лучей. Это одно из ключевых средств профилактики тепловых ударов. 🧢



7. Вода. Человек в среднем должен потреблять около двух литров воды в день в нормальных условиях. Бегун должен пить больше. Если он бежит в жару - ещё больше. 💧 Во время длинных забегов по жаре рекомендуется потреблять по 100-200 мл жидкости каждые 15-20 минут. И это может быть не только вода, а также изотонические напитки.

8. Солнцезащитный крем. Используйте крема с SPF защитой больше 50, к тому же водостойкие, чтобы не смыть потом.

Помните: **дайте себе примерно две недели на адаптацию к жаре, и увеличивайте нагрузку и интенсивность бега постепенно**, чтобы не перегружать организм в условиях высоких температур. 🌡️ Бег в жару - действительно серьёзная нагрузка, и к нему нужно привыкать, чтобы получать удовольствие от бега, а не испытывать муки.

Берегите себя, особенно в условиях жары! 💛

Зачем и как сбрасывать вес?

Многие из вас когда-то сталкивались с проблемой: «У меня есть лишний вес и пока он не уйдёт, карьера бегуна мне не светит 😞»

А что на самом деле значит вес в беге? 🤔

Если говорить о том, чем мешает бегунам лишний вес в самом начале тренировочного процесса, то можно выделить два основных момента:

1. Более высокая вероятность травм из-за большего воздействия на суставы и опорно-двигательный аппарат 🦵
2. Повышение физиологической реакции на нагрузки, а именно: высокий пульс, одышка и так далее 😓

Чтобы лишний вес не был для вас проблемой и не вызывал особых сложностей на начальных этапах, то этот выпуск обязателен к просмотру !

https://www.youtube.com/watch?v=Ph7_rH5nSOk

Можно ли бегать на голодный желудок?



Давайте сначала разберемся, что происходит с нашим организмом, когда мы просыпаемся. 😓

Итак, сразу после пробуждения количество гликогена в нашем теле минимально, этим объясняется некоторая утренняя заторможенность.

Гликоген - это естественное топливо для мышц, 🦵 его запасы мы увеличиваем, когда едим богатую углеводами пищу. Эта энергия мощнее и быстрее вырабатывается, но не долго работает. Когда гликогена мало и его запасы не пополняются, организм начинает использовать альтернативный

источник энергии - жировые отложения. 😨 Таким образом, **утренний бег на голодный желудок - отличный способ сжигать жир.**

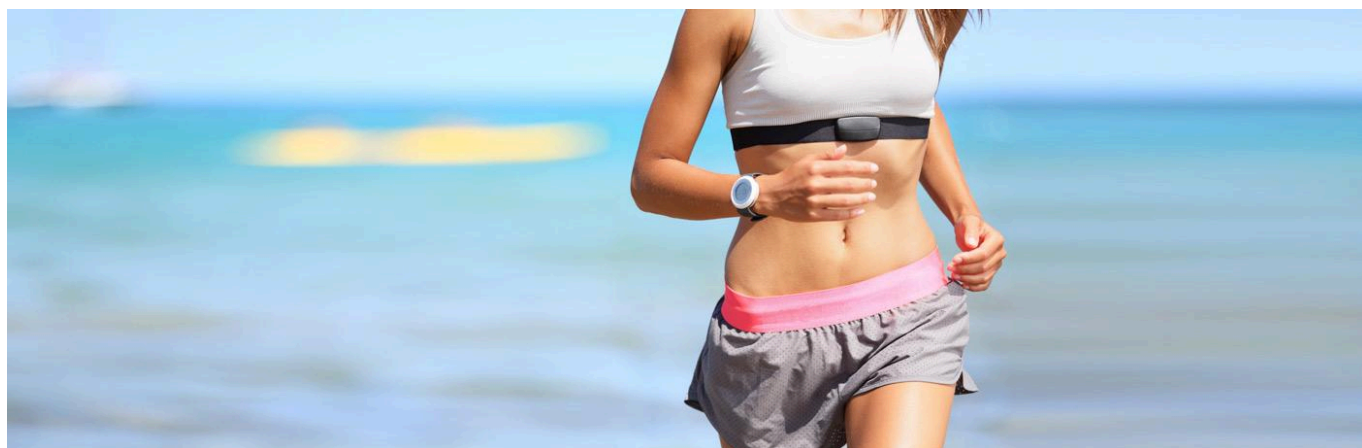


Что говорят ученые? 🤔

Ученые из Великобритании провели исследование, где участниками стали 40 человек с избыточной массой тела. Их разделили на группы. **АВ** Одной группе предложили отправляться на ходьбу на пустой желудок, а участникам из другой группы – после первого приёма пищи. Исследовательская группа взяла несколько образцов крови и жировой ткани непосредственно до и через час после ходьбы.

🔥 В результате выяснилось, что именно жир использовался для стимулирования метаболизма во время физических упражнений, а не углеводы из недавней еды.

Поэтому люди, которые выполняли упражнения до приема пищи, сжигают вдвое больше жира, чем группа, тренирующаяся после завтрака. 🔍



Кому лучше бежать натощак? 😬

Утром рекомендуется бегать натошак людям с медленным обменом веществ. 🌀 Процесс метаболизма - это обмен веществ или же скорость превращения еды в энергию, нужной организму для активной жизнедеятельности. Когда метаболизм ускоряется, человек худеет, если же замедляется - набирает вес. В этой версии организм привыкает к подобному типу стресса и приводит к автоматическому сжиганию жира, в то время как он запускает ускоренный метаболический процесс.

Правила бега натошак:

- 📌 Обязательно выпей стакан воды перед пробежкой. 💧
- 📌 Тренировка должна быть лёгкой, восстановительной, не изнурительной.
- 📌 Если ты почувствовал тошноту или головокружение 🤢, заканчивай пробежку и отправляйся есть.
- 📌 Съешь после пробежки еду, богатую углеводами и белками. 🍌



Кому лучше поесть перед тренировкой? 🍷

- ✓ Тем, кто болеет сахарным диабетом.
- ✓ Тем, у кого минимальный запас жира, люди страдающие дистрофией. Ограничения объясняются тем, что в отсутствие гликогена и жировых отложений организм будет вырабатывать энергию из мышц, разрушая ткани.
- ✓ Людям, у которых проблемы с желудочно-кишечным трактом. Это особенно актуально для людей с язвой. Во время тренировки происходит активный обмен веществ. Тело будет тратить больше калорий, вызывая увеличение аппетита. 😊 В результате утреннего стресса выделяется сок поджелудочной железы, который может вызвать рост язвы в пустом органе.

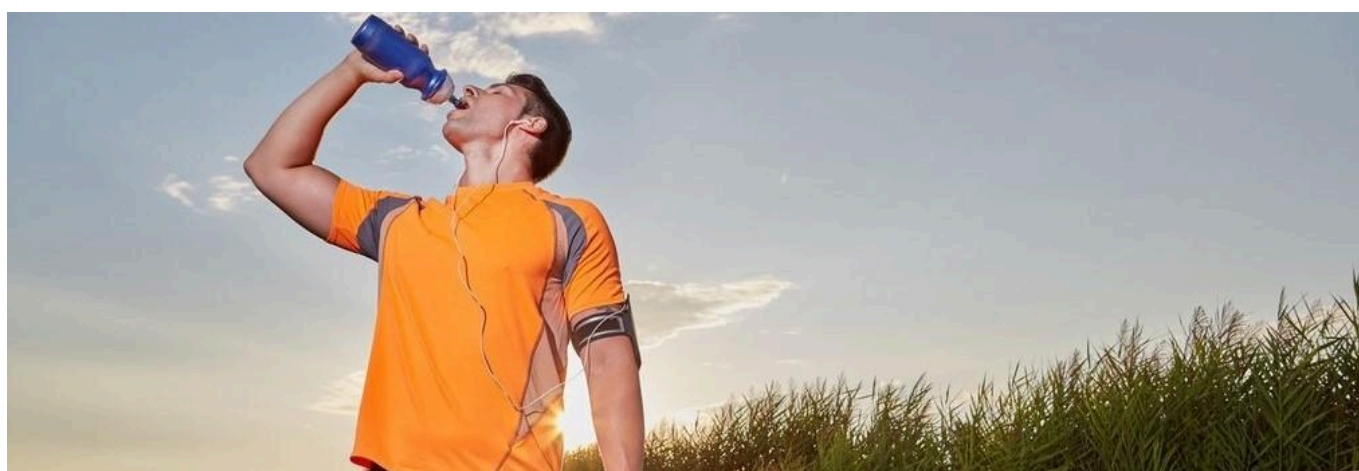
Лучшая тренировка – это та, которая проводится регулярно и приносит удовольствие. 🔥

Здоровье сердца: как избежать болезней ССС ❤️ (видео от Валерия Жумадилова)

Сердце - главный орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. 🧑 Чтобы быть здоровым и жить дольше, нужно тренировать свое сердце и сердечно-сосудистую систему, и регулярные кардио нагрузки могут в этом помочь. 🏃

В этом видео Валерий расскажет, как благоприятно влиять на здоровье сердца и укрепить сердечно-сосудистую систему 🙌 (в папке под №5)

5 полезных напитков для быстрого и качественного восстановления 🔥



1. Отвар шиповника 🍵

Шиповник является ценным источником **витамина С** и хорошим поставщиком **железа**. Так как витамин С не может накапливаться в

организме, необходимая доза должна входить в рацион ежедневно. Отвар из шиповника позволит ускорить процессы восстановления после нагрузок и защитит от перетренированности.



2. Рассол 🥒

В огуречном рассоле содержатся **фосфор, кальций, магний, калий, цинк, железо, бета-каротин, витамины РР, С, В1, В2, В5, В6**. Благодаря своему содержанию, рассол не только спасет от обезвоживания и восстановит солевой баланс, но и предотвращает судороги и спазмы мышц на серьезной тренировке или марафоне.



3. Виноградный сок 🍇

Виноград – кладезь **углеводов**, состоящий на 86% из **фруктозы и глюкозы**. Виноград поставляет в организм не только полезные вещества, но и энергию ⚡



4. Компот из сухофруктов 🥤

Сухофрукты являются одним из лучших источников быстрых углеводов. Они питают организм **железом** (сушеные яблоки), **витаминами А** (курага), и органическими кислотами, которые дезинфицируют кишечник (чернослив). А если компот не варить, а приготовить в термосе, залив промытые сухофрукты кипятком и оставив на два часа, в нём будет значительно больше полезных веществ.



5. Кефир 🥛

В кефире много **пробиотиков**, он не только благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт, но и помогает восстанавливать мышечные ткани. В большом количестве присутствуют **кальций, витамины D и B12**, последний играет немаловажную роль в процессах обмена энергией.



Бег с музыкой 🎧 Все за и против 🚫

Бегуны с наушниками – обычное. Сочетать приятное с полезным, казалось бы, безобидно и нужно. Но не все так однозначно. Давайте разбираться!



Минусы бега в наушниках.

— Музыка не дает слышать организм. Это главный минус. Когда ты бежишь, ты чувствуешь свое дыхание, постановку стопы, положение корпуса, работу рук. Музыка отвлекает от этого. Именно поэтому человек в наушниках может бежать и даже не замечать, как он шлепает кроссовками, как он неравномерно дышит. Профессионалы всегда акцентируют внимание на том, что во время бега надо слушать только себя.

— Музыка “закрывает” тебя от посторонних звуков и часто создает опасные ситуации. Например, при переходе через дорогу можно не заметить машину, перебегая через рельсы, можно не обратить внимания на приближение поезда, на забегах можно не услышать своих соперников, слова судей или тренера, и т.д.

— С наушниками нет 100% контроля организма. Для доказательства проводился эксперимент: людям давали в течение нескольких минут послушать громкую музыку, а затем просили пройти по прямой линии. У всех наблюдалась потеря равновесия — громкая музыка воздействует на вестибулярный аппарат. Это при пробежке может привести к падению или травме.

Плюсы бега в наушниках.

✦ Музыка хороша для начинающих бегунов с точки зрения мотивации. Она вдохновляет преодолевать расстояния. Бег сам по себе поднимает настроение, а вкупе с музыкой и подавно! Оптимальный вариант использования музыки: тренировки низкой интенсивности и легкие пробежки.

✦ Музыка помогает блокировать импульсы внутри организма от внутренних органов и мышц, подающие сигнал об усталости. А это позволяет бегуну бежать быстрее и дольше.

✦ Музыка отвлекает от сторонних раздражителей: лай собак, регулярное бибиканье автомобилистов, которые стараются поддержать и не остаться безучастным к вашему занятию.

Как влияет на психику.

Доктор Костас Карагеоргис, эксперт по воздействию музыки на упражнения, считает, что она помогает, но не одинаково. Он рекомендует слушать музыкальные композиции только в моменты усталости. По результатам его исследований это увеличивает производительность на 15%.

А марафонец, Адарананд Финн, имеет свой опыт бега с музыкой. Он оценивает музыку как наркотик, действие которого ослабевает, если ты начинаешь им злоупотреблять. Это показывают такие примеры, как зависимость бегуна от своего плей-листа. Без музыкального сопровождения он теряет мотивацию, не может бегать, не имеет энергетического заряда, который дает сам бег. Такой бегун не может достигать хороших результатов.

Есть гормон мотивации, называется - дофамин. Он напрямую связан с любыми зависимостями. Будь то алкоголизм, наркомания или зависимость от музыки во время пробежки. При приливе дофамина бегун с наушниками испытывает чувство приподнятости духа и хорошего настроения. Вместо обдумывания сложности тренировки и ее длительности бегун погружается в музыкальные композиции.



Теперь ты знаешь все плюсы и минусы бега в наушниках, поэтому выбор за тобой 😊

И если ты все же решаешь бегать с музыкой, то соблюдай ряд небольших правил:

📌 Не делайте музыку слишком громко, чтобы наиболее важные звуки, такие, как сигнал автомобиля или гудок поезда, ты мог услышать. Это важно, чтобы не попасть в ДТП. Так же громкая музыка в наушниках может повлиять на твою координацию.

📌 Будь внимателен во время бега. Не “погружаясь полностью” в музыкальную композицию, если бегаешь там, где много людей и автомобилей. Отвлечшись, ты можешь случайно сбить ребенка, который играет на тротуаре или бабушку, которая резко поменяла направление своего движения.

📌 Не бегай в закрытых наушниках. Лучше используй наушники капли или открытые наушники, которые пропускают окружающие звуки.

📌 Постарайся не слушать музыку в первые недели

Добавим только одно: музыка для бега является чисто отвлекающим фактором. Если ты полюбишь бег сам по себе, тебе не нужно будет отвлекаться от него, и ты будешь наслаждаться движением, слушая самого себя.



Польза гаджетов 📱 Какими они бывают 👁️

Прежде чем рассмотрим виды гаджетов, давай определимся – зачем в принципе нужны электронные приборы в тренировочном процессе. Итак, гаджеты позволяют нам точно сказать - с какой интенсивностью вы тренируетесь, позволяют отслеживать ключевые параметры тренировочного процесса: сердечный пульс, расстояние, которое вы преодолели, темп, скорость, количество потраченных калорий, помогают планировать новые или использовать старые маршруты.



Виды гаджетов:

Приложение на смартфоне 📱

Сейчас существует множества специальных приложений, с прекрасным функционалом. Наиболее популярные приложения: **Strava, Nike Run Club, RunKeeper, Movescount, Sports Tracker** и др



Плюсы:

- +** Установка приложения бесплатна (но у некоторых есть более расширенный функционал доступный по подписке).
- +** Есть почти все необходимые показатели (время тренировки, маршрут, расстояние, темп, калории, набор высоты).

Минусы:

- Для загрузки карты местности, смартфоны используют мобильный интернет, который наверняка на пробежке используется без доступа к Wi-Fi и может быть недоступен в удаленной местности, там, где с мобильной связью плохо.
- Аккумулятор смартфона садится очень быстро из-за постоянной работы GPS/ГЛОНАСС и мобильного интернета.

Датчик сердечных сокращений - пульсометр 🍷

Наверное самый необходимый гаджет для любого бегуна, от новичка – до профессионала. Датчик снимает показания твоего пульса и может передавать данные в смартфон, фитнес-браслет или спортивные часы. Пульсометры бывают разных видов: с нагрудным ремнем, на мочку уха, на палец, на предплечье/плечо, часы-пульсометр.



Самым распространенным и точным является нагрудный датчик, так как он работает как ЭКГ - считывая электрические импульсы, а все остальные датчики оптические, а значит работают с большей погрешностью (дальнейшие описания будет учитывать свойства именно нагрудного пульсометра).

Плюсы:

- +** Объективно показывающий нагрузку, которую испытывает ваш организм и мгновенно передающий данные на устройства: смартфон, часы, фитнес-браслет. Обязательно перед покупкой проверяйте совместимость!
- +** Пульсометр, закрепленный на ремень в холодное время года будет находиться под одеждой, а значит он не замерзнет и будет точно показывать данные.

Минусы:

- Внезапно садится батарейка, особенно неприятно, когда это происходит перед значимым забегом. А так средний срок службы батарейки зависит от частоты использования, при 4-5 тренировках в неделю по 2-3 часа, средней батарейки хватает на 1 год службы.

Фитнесс-браслет 🏃

Легкий, удобный, миниатюрный гаджет, с демократичной ценой и обладает минимальным функциональным набором.



Плюсы:

+ Браслеты, особенно последние модели от Samsung, Xiaomi, Huawei – красивы и их можно использовать в качестве подарка любимому человеку, который настроен начать заниматься спортом.

+ Цена - для тех кто решается на свои первые покупки беговых гаджетов.

Минусы:

— Ограниченный функционал: шагомер, пульсометр (оптический), небольшой экран, показывающий минимальное количество информации.

Smart-часы 🕒 🧠

Smart-часы такие как Apple Watch, Samsung Gear Sport, Huawei Watch 2 Sporty и др., все больше и больше оснащаются фитнес-функционалом.



Плюсы:

- ✦ Стильный дизайн, как самих гаджетов, так и приложений, которые в них можно устанавливать.
- ✦ Можно устанавливать любые приложения, работающие в операционной системе, установленной в часах – Android или iOS.

Минусы:

- Слабый аккумулятор, хватает в основном на один день.
- Так как Smart-часы не специализируются на беге, то важных функций, таких как: подключение нагрудного пульсометра или установки таймера для интервальных тренировок, может не быть.

Спортивные часы 🕒💪

Если ты твердо решил заниматься бегом, то спортивные часы возможно будут идеальным решением для тебя. Вот несколько брендов хорошо зарекомендовавших себя на Российском рынке: Suunto, Garmin и Polar. Все они имеют большой ассортимент – от совсем простых моделей для начинающих, до сложных, «набитых» под завязку супер-гаджетов.



Плюсы:

- + Водонепроницаемость, в некоторых моделях до 100 м глубины.**
- + Аккумуляторы большой емкости, хватает минимум на 3-5 дней.**
- + Полная информация в удобном виде - сразу на дисплее: твой пульс, темп, расстояние и другие показатели.**
- + Сохранение тренировок прямо «на часах» - вам нет необходимости залезать в приложение, чтобы посмотреть данные по тренировке, который состоялся месяц назад.**
- + Во многих часах предусмотрены спортивные режимы по другим видам спорта: плавание, велосипед, походы и тд.**

Минусы:

- За обладание таким гаджетом придется заплатить от 12 000 тыс. руб.**

Вывод:

Гаджеты для бега станут хорошими помощниками в твоих тренировках. Сейчас для тебя главными показателями является: пульс, каденс и время. Поэтому оптимальным решением для выбора гаджета будет - спортивные часы с хорошим оптическим датчиком. В них есть все необходимые параметры и даже больше.

Альтернативным вариантом будет - нагрудный датчик. Он максимально точно покажет данные касающиеся твоего пульса, только не забудь проверить датчик на совместимость, например с твоим смартфоном.

Хотите бегать быстро? 🏃 Учись бегать медленно! 🐢

Физкульты 🙌

Данное видео для многих из вас сейчас может быть очень актуально - рассматриваем медленный бег с разных сторон. Мы знаем, что у многих из вас с медленным бегом уже сложилась крепкая и надёжная дружба. Но есть и те, кто пока что в поиске своего рецепта медленного бега 😊 Приятного просмотра!

<https://youtu.be/85PnQpOwUvU?si=I8JtCBXnSTjBYxid>

Здоровье и сила суставов 🦴 (видео от Валерия Жумадилова)

Суставы - самое слабое звено в нашем опорно-двигательном аппарате, они постоянно находятся в движении и трении. Суставы легко могут заболеть от обычного вирусного воспаления, истираться по мере старения. Для того, чтобы сохранить здоровье суставов, нужно регулярно выполнять суставную гимнастику. 🧘

В этом видео 🙌 Валерий покажет комплекс упражнений для того, чтобы ваши суставы всегда были здоровыми и крепкими (в папке под №6)

Бегом от диабета! 🍫



Юлия Байракова


Врач кардиолог, ревматолог, кандидат медицинских наук


Уже давно и не только врачам известен факт — сахарный диабет является сердечно-сосудистым заболеванием.


Это нарушение углеводного обмена вызвано поражением крупных сосудов и мелких (капилляров). Нарушение вызывает как макро- (поражение крупных артерий) так и микроангиопатию (поражение мелких артерий и капилляров).





Ощутите масштаб: сосуды кровоснабжают все наши органы. И при данной патологии, мягко сказать, «разваливается» весь организм, включая:


 **Головной мозг.** С прогрессированием когнитивных нарушений (памяти, внимания). Вплоть до развития сосудистой деменции, а также инсульта из-за имеющейся у диабетика артериальной гипертензии.

 **Глаза.** Снижение зрения, вплоть до полной слепоты.

 **Сердце.** Развитие ранней ишемической болезни сердца, причем очень часто в безболевогой форме, а также хронической сердечной недостаточности, ранних инфарктов миокарда.

 **Сердце.** При регулярных тренировках у пациентов с артериальной гипертензией снижается систолическое (верхнее) артериальное давление (АД) на 5- 15 мм рт. ст.

 **Почки.** Вследствие диабетической нефропатии и развития хронической почечной недостаточности.

 **Артерии.** Поражение периферических артерий с ранним развитием и быстрым прогрессированием атеросклероза. В результате чего может развиться гангрена.

Итак, пациенты, имеющие сахарный диабет 2 типа (это когда инсулина достаточно, но ткани организма к нему не чувствительны) имеют риск умереть от заболеваний сердца и сосудов в 2 раза выше, чем без него. 😱

Ну и снова вишенка на пироге! 🍒 Бегите и ловите!

👉 Минимум 120-150 минут умеренной физической нагрузки способствуют снижению риска развития сахарного диабета 2 типа на 30-40% за счет увеличения чувствительности тканей к инсулину. 💉 Также физическая нагрузка вызывает снижение содержания висцерального жира. Этот жир находится вокруг внутренних органов, он наиболее опасен для сердца и сосудов.

Представляете, если количество минут на тренировке увеличить? Теоретически риск заболевания ещё снизится. Однако, подобных исследований нет.

Об ожирении поговорим в следующем посте! ➡️ SOON

Мифы о вреде бега 🤔

Физкульты 🙌

Сегодня разбираем популярные мифы о вредности бега и рассказываем почему они несостоятельны. 😊 Приятного просмотра!

<https://youtu.be/KoNhXWtCDNU?si=s7EHOD9Ks0e2mNiE>

Как выбрать кроссовки 👟 ?

Амортизация, сцепление, поддержка и климат 📌 Запомни эти 4 основных качества обуви, когда отправишься в магазин для выбора своей идеальной пары кроссовок для тренировки!

Во время бега наша основная задача - получить максимальный эффект, минимизируя возможность получения травм. Тренировки должны проходить комфортно.

Стоит учитывать, что для разного вида тренировок комфортными будут разные кроссовки. 😊

Как же тогда выбрать подходящую обувь, если на данный момент современный рынок уже переполнен всевозможными предложениями? Именно об этом мы и расскажем вам в видео ниже! 👉

<https://youtu.be/w7iMFYY7g08?si=ujbU2h1MBAgKgqck>

Компрессионная одежда 🧥 Какой она бывает? 🧦

Что такое компрессионная одежда? 🤔

Кровь в нашем организме работает как транспортная система. Она поставляет кислород, необходимый нашим мышцам. Чем быстрее двигается кровь по телу, тем быстрее мышцы получают все необходимое для активной работы. 🧬

Помочь работе этой системы может компрессионная одежда. Это вид одежды, состоящий из эластичной синтетической ткани. Она активно поддерживает стенки сосудов, что улучшает отток от конечностей венозной крови, которая возвращается к сердцу, чтобы вновь обогатиться кислородом и питательными веществами. 🩸



Компрессионная одежда помогает решить следующие задачи 📄

- ✓ Улучшение кровообращения. Когда нагрузка на ноги увеличивается - из-за обычной усталости или длительных тренировок - вены расширяются. Компрессионный трикотаж помогает уменьшить расширение вен во время интенсивных беговых занятий. Кровь будет двигаться быстрее, снизив нагрузку на сердце. ❤️
- ✓ Снижение болевых ощущений. При беге ноги постоянно ударяются о землю, происходит вибрация мышц. Стягивающая одежда способна значительно уменьшить этот эффект. 🦶

✓ Защита от травм. За счет небольшого ограничения подвижности суставов уменьшается вероятность травм и повышается точность движений. 🏹

✓ Более быстрое восстановление. Ускоренный отток крови от конечностей предотвращает появление отеков и тяжести в ногах. Продукты обмена быстрее выводятся благодаря ускоренному кровообращению. 💪

✓ Защита от температурных факторов. Компрессионное белье, как и другая хорошая экипировка, отводит влагу, сохраняет тепло, защищает от солнца и обеспечивает комфорт. 🌡️

Какой бывает компрессионная одежда 🧥

Рашгارد - это тренировочный компрессионный лонгслив. Производится из усиленного, но тонкого текстиля. Хорошо тянется и плотно облегает тело.





Футболки, майки, шорты. 🧦



Носки и гольфы. Помогают снять отечность. 🧦



Когда носить? 🏃

- Если у вас есть склонность к варикозному расширению вен или отекам - желательно использовать компрессию при любой нагрузке.
- На экстремально длительных или интенсивных тренировках. Бежать станет немного легче и восстановление после тренировки будет быстрее.
- После тренировок и забегов для восстановления. Чем дольше длился забег, тем дольше нужно носить компрессию после. Ориентировочно после 5 км достаточно 1 часа, а после марафона можно и целый день.
- Популярные бренды 🏷️

PUMA

У марки есть целая линия компрессионной одежды, в которую входят тайтсы, а также бра и майки для женщин. Главное отличие продукции Puma от экипировки других брендов - наличие силиконовых вставок, которые проходят вдоль мышц, стимулируя кровообращение.



SKINS

Вещи этой марки отличаются внешним видом, дизайн привлекает внимание. В линейке не представлено бандажей и ортопедии, зато легко выбрать например, тайтсы или майку.



CER

Марка CER делает упор на медицинскую составляющую своей продукции. Большой популярностью пользуются компрессионные гетры, носки и гольфы этой марки.



ASICS

У данной марки есть линейка «Поддержка мышц». По функциональным возможностям и назначению - это и есть компрессионная спортивная одежда.



COMPRESSPORT

Швейцарская марка, тестирующая свою экипировку в специальных условиях. Сейчас в команде Compressport числится более 500 профессиональных атлетов, которые тестируют и помогают улучшить свойства продукта. Так что они имеют четкое представление о требованиях спортсменов.



Советы при выборе компрессионной одежды 📌

- Такая одежда должна плотно прилегать к телу, поэтому отнеситесь к выбору размера очень внимательно. 📏
- Выбирайте бельё со средней компрессией (15–20 мм.рт.ст), оно должно сидеть плотно, но не вызывать неприятных ощущений. Отдавайте предпочтение моделям с зонированием, то есть с разным уровнем поддержки разных зон. 😊
- В качестве материала для компрессионного белья должны использоваться синтетические ткани. 🔍
- И помните, что носить такую экипировку нужно с определенной целью, а не просто потому, что это выглядит привлекательно. ✈️ Нежелательно носить компрессионное белье постоянно без медицинских показаний. Оно ухудшает кровоток в конечностях и при длительной носке может приводить к различным проблемам. 😞
- Кроме того, при постоянной поддержке извне вены конечностей постепенно теряют собственный тонус. 💪 Это может закончиться варикозом, от которого и должно защищать компрессионное белье. Также слабый тонус вен способствует повышению артериального давления и нарушению питания тканей. Поэтому не стоит надевать компрессионное бельё на обычные тренировки с привычной нагрузкой. На таких тренировках мышцы ног должны помогать венам перекачивать кровь к сердцу. ❤️
- И еще важная вещь - компрессионный трикотаж рассчитан на шесть месяцев регулярного целевого использования. В противном случае, ткань быстрее изнашивается и потеряет свои свойства. ⌚



Что же в итоге? 🙄

👉 Компрессионное белье - способ уменьшить неприятные ощущения в мышцах во время и после тренировки, ускорить восстановление и предупредить появление отёков.

👉 Не стоит надеяться на заметное улучшение результатов в беге от такого белья.

👉 Компрессия улучшает точность движений за счет фиксации суставов, уменьшая риск травм.

👉 При выборе белья отдавайте предпочтение моделям со средней компрессией и зонированием.

👉 Не носите компрессионное белье при выполнении привычных нагрузок (если нет медицинских показаний).

Как дышать 🌬️ в беге? 🏃‍♂️ Устройство лёгких бегуна

Часто наша первая пробежка заканчивается быстро и появляется одышка.

Что произошло? 🤔

Все просто! Мы заставили наши мышцы слишком активно работать, так что они израсходовали весь кислород и залезли в кислородный долг. 🖱️

Из-за того, что одышка - первое, на что мы обращаем внимание, нам кажется, что развитие объема легких - первостепенная задача. Так ли это?



"Как правильно дышать при беге?" - это распространенный вопрос почти всех новичков, и сегодня мы постараемся вам на него ответить! 👉

<https://youtu.be/vLticl3sp1g?si=EgQiyYTIPEhSB5sh>

Похудение 🧑 Как избавиться от лишнего веса? (видео от Валерия Жумадилова)

Одна из самых популярных причин, чтобы начать бегать - это скинуть лишний вес. Но один бег не является гарантией того, что вы сразу похудеете. Необходимо соблюдать ряд рекомендаций, чтобы ваши тренировки стали по-настоящему эффективны. 🧘

В этом видео 👉 Валерий расскажет о своем опыте в борьбе с лишним весом и поделится советами, которые проверены на себе! (в папке под №7)

Бег 🏃 для похудения 💧

Физкульты, друзья!

Сегодня хотим с вами поделиться очень полезным видео 🧑🏻👦

Развеем мифы о том, что чем больше мы потеем, тем быстрее избавляемся от жировых запасов 🧑🏻, а также расскажем, в чем секрет более эффективного жиросжигания 😊

Осторожно! Мааааленький спойлер! Попробуйте бегать до завтрака 😎

<https://youtu.be/MQD5wUS0Y6o?si=jMrVMDPS94MHu7xN>

Бегом от ожирения! 🤔



Юлия Байракова

Врач кардиолог, ревматолог, кандидат медицинских наук

Знали ли Вы, что жир – это орган? 🐱 Да, да, именно так! Эндокринный орган, как эндотелий сосудов (внутренняя оболочка артерий), который, кстати, имеет площадь футбольного поля (я про эндотелий).



Так вот, жировая ткань продуцирует гормоны адипокины, которые участвуют в процессе гомеостаза энергии, а также провоспалительные молекулы: С-реактивный белок, фактор некроза опухоли альфа, интерлейкин 6, и т.д. 🦠

Таким образом **в организме создается высокий воспалительный фон** неспецифического, неинфекционного воспаления. В свою очередь, при отложении жира (висцерального) вокруг внутренних органов в них происходит воспаление. 🤔

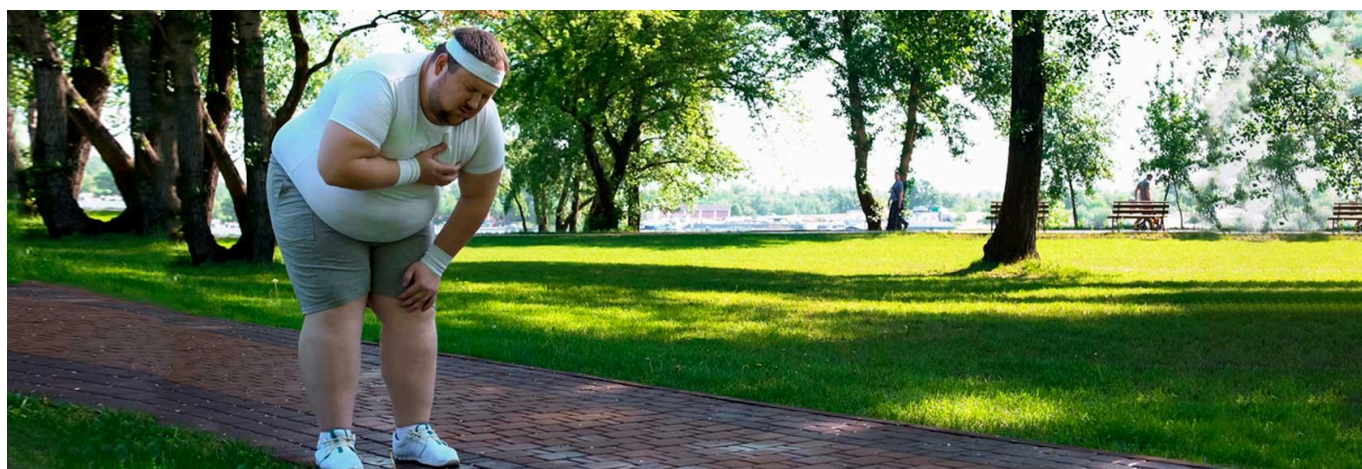
Например, **жир в полости перикарда** – реализует воспалительную теорию атеросклероза с быстрым формированием раннего атеросклероза артерий сердца с развитием ишемической болезни сердца с вытекающим осложнением – инфарктом миокарда. 💔

Жир в паренхимальной клетчатке – способствует почечной дисфункции, формированию артериальной гипертензии (в результате механического сдавления сосудов), а также выработке проатерогенных, профибротических и провоспалительных веществ, которые способствуют инициации оксидативного стресса, воспаления и фиброза в почках. 🚰

Жир вокруг коленных и тазобедренных суставов 🦵 – способствует формированию воспалительного заболевания суставов – остеоартрита. Кстати, всех пациентов с ревматическими заболеваниями ревматолог просит похудеть, т.к. ожирение делает пациента "неответчиком" на терапию.

Жир в печени – вызывает неалкогольную жировую болезнь печени (НАЖБП) с развитием стеатогепатита (воспаления печени), с последующим формированием фиброза (в этот момент заболевание уже необратимо), с исходом в цирроз – это терминал! 🏠

И, о ужас, отложения висцерального жира в печени, при анализе 65 029 пациентов с НАЖБП из 53 исследований на долю НАЖБП у лиц с нормальной массой тела приходится 11,2%. Т.е. люди, имеющие нормальный вес, могут иметь висцеральный жир. И риск развития **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ** и **ОНКОЛОГИИ** у пациентов с нормальной массой тела равен тому же, что и у лиц с ожирением и НАЖБП. Несправедливо, но факт! 😞



И что дальше? А то, что снова «рулят» немедикаментозные методы лечения ожирения.

📌 Но вот интересненький факт!

Для снижения веса более значим дефицит калорий, нежели физическая активность! А если точнее, сбалансированное антиатерогенное питание с ограничением жиров до 25-30% от суточной калорийности (с умеренным дефицитом калорийности суточного рациона в 500-1000 ккал) на этапе снижения веса и эукалорийное (среднекалорийное) на этапе его поддержания. 🧬

А вот **физическая нагрузка приносит пользу в любом случае, независимо от того, снижается вес или нет!** Все равно полезно! И для внутренних органов, и для суставов, и для организма в целом. 🧑 Т.е. ценность физической нагрузки никак не коррелирует с весом. Ценно в любом случае людям как с идеальной массой тела, так и с ожирением.

Ну так что, друзья, бежим навстречу к здоровым органам и стройному телу! Что ни говори, если Вы даже не придерживаетесь идеального количества потребляемых Вами калорий и бегаєте, Вы все равно будете гораздо стройнее, чем те, кто употребляет столько же, что и Вы, но лежит на печи. 🙌 А значит, и риск ожирения тела и ожирения внутренних органов у вас будет значимо ниже!

Побежали дальше! 🏃

Что важнее? Тренировки, питание, восстановление 🤔

Троица прогресса - тренировки, питание и восстановление. Учимся соблюдать правильный баланс между ними 🧘

Смотрим новое видео и налаживаем свой тренировочный процесс 🙌

<https://youtu.be/1t33mM1Xqjk?si=btg3uxBQu11-S7-l>

Вредные привычки 🧐 и их влияние на организм? (видео от Валерия Жумадилова)

Вредные привычки являются одним из основных причин развития различных заболеваний и преждевременной смерти человека. Кроме того, что вредные привычки отражаются на здоровье и его работоспособности, они еще и снижают социальную ценность человека.

Первое, что вы можете сделать для своего здоровья уже сегодня - это бросить свои вредные привычки, не злоупотреблять алкоголем и бросить курить. Откажитесь от вредных привычек и ваш организм будет вам благодарен 🙏 (В папке под №8)

Вода 💧 и тренировки 😊 Когда и сколько пить воды?

Пожалуй, один из самых распространенных вопросов среди бегунов - можно ли пить во время тренировки?

Прежде чем ответить на него, давайте разберемся, что такое водный баланс и сколько воды мы теряем во время тренировок. Показываем и рассказываем в следующем видео 🙏

<https://youtu.be/BbaeoiynVXk?si=1H0EFvY4a3izbVoA>

Можно ли заниматься другим видом спорта в дни восстановления?



Давай сначала разберемся, для чего нам нужны дни для восстановления. Итак, тренировка — это способ дать нагрузку организму, а **адаптационные изменения, которые мы хотим получить, происходят не во время тренировки, а после — в период восстановления.** Мышцы заново наполняются гликогеном, строится новый белок, увеличивается объём мышечной ткани. Но восстанавливаются не только мышцы, но и суставы, связки, сердечно-сосудистая и нервная системы.

Вот что нам нужно для хорошего восстановления:

📌 Здоровый и полноценный сон. Это лучший способ дать всему организму отдохнуть.



📌 Сбалансированное питание. Не стоит откладывать прием пищи более чем на час после пробежки. Бегуну необходимы белки и углеводы. Белки – для быстрого восстановления мышц, углеводы – для восстановления потраченных запасов и энергии.



📌 После тренировки необходимо восстановить баланс воды в организме. Пить можно без ограничений.



📌 Холодный душ. Это поможет мышцам сократиться, освободиться от молочной кислоты и других продуктов распада. Холодная вода уменьшает воспаление в мышцах. Но вода не должна быть ледяной.



Чем можно, а чем нельзя заниматься?

А теперь давай рассмотрим некоторые популярные виды спорта с точки зрения совмещения с беговыми тренировками.


🧘 **Йога и пилатес** лучше всего помогают в восстановлении после длительных или тяжелых тренировок. Это спокойные виды активности, которые помогут расслабиться. Никаких негативных влияний на бег они не принесут.

🏊 **Плавание** тоже хорошо восстанавливает организм после нагрузки. Только плавать нужно спокойно, без фанатизма и не долго, примерно 40-50 минут, чтобы не перегружать мышцы.

🚲 **Велосипед**. При тренировках на велосипеде нет нагрузки на опорно-двигательный аппарат, но это отличная циклическая аэробная нагрузка, развивающая сердечно-сосудистую систему, как и бег. Работают в основном не «беговые» мышцы, что помогает восстановлению. Кстати на нашем канале есть подробный ролик про то как такие тренировки помогают бегунам

и как их правильно делать. Обратите внимание именно на восстановительный вид тренировки.

<https://youtu.be/BSrEHIUgWVo?si=WseoX6uX-ODmI9hr>

 **Силовые тренировки.** Систематические силовые тренировки увеличивают объем мышц, а также укрепляют связки и кости. И если укрепление связок и костей бегуну на пользу, то слишком большая мышечная масса ни только не нужна, но она будет ему попросту мешать. Поэтому мы не рекомендуем часто и интенсивно заниматься в фитнес зале или дома. Кроме того, занятия с отягощениями могут стать причиной травм мышц и суставов. Это могут быть малозаметные повреждения, которые ты хорошо сможешь ощутить только во время бега. Поэтому лучше заниматься со своим собственным весом, не используя дополнительную нагрузку. Например подойдут: брусья, турник, петли TRX и функциональные упражнения - отжимания, приседания, выпады и прочее. Но главное - помните об интенсивности - тренировки должны быть легкими, на низком пульсе. Твоя задача не накачать мышцы, а держать тело в тонусе и восстанавливаться для бега.

И точно **НЕ РЕКОМЕНДУЕМ** заниматься такими видами спорта как **футбол, баскетбол, горный велосипед, бокс, борьба, сноуборд, альпинизм** - то есть теми видами спорта, где есть высокий шанс получить травму или большая часть тренировки пройдет в анаэробной зоне.

Как понять, что отдыха недостаточно?

Недостаток восстановления может привести к тому, **что даже минимальная нагрузка станет причиной травмы.**

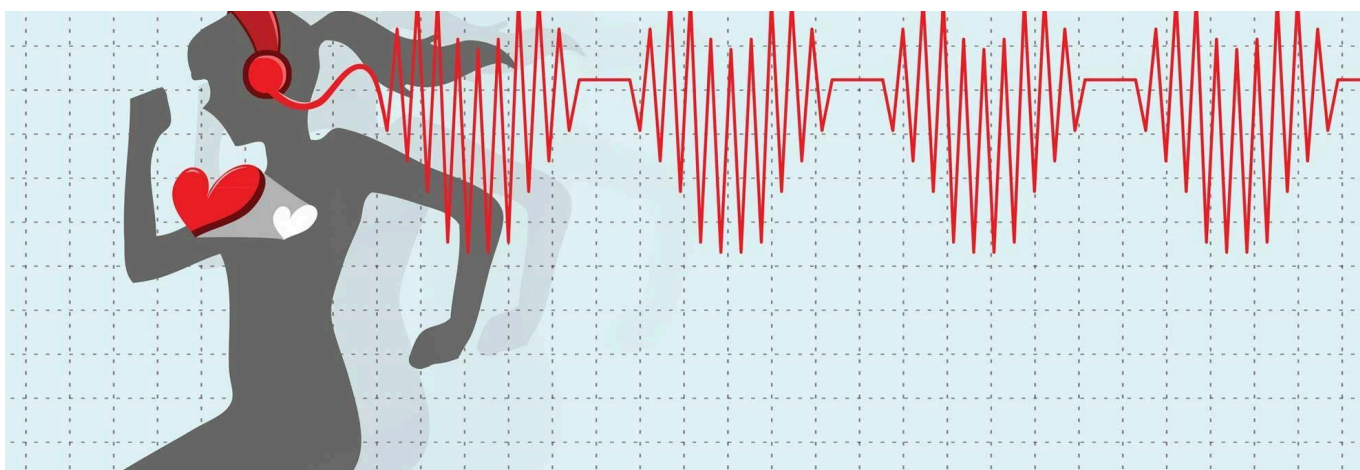
Вот некоторые признаки, по которым можно понять, что организм дает нам тревожные сигналы:

1. Продолжительные «ноющие» боли в мышцах, «ломота» доставляющая дискомфорт.



2. В начале физической активности появляется сонливость. Силовые и скоростные характеристики заметно снижаются. Организм делает все, чтобы прекратить активность и начали отдыхать.

3. Изменение сердечного ритма - повышенный пульс в покое или на тренировках.



4. Нестабильное психоэмоциональное состояние. Выражается в частых перепадах настроения без каких-либо на то причин.

5. Потеря мотивации. Нежелание идти на тренировку, угасание интереса к поставленной спортивной цели, потеря удовольствия от самого процесса занятия спортом.



6. Меняется аппетит человека: от полного его отсутствия до неконтролируемого потребления пищи. Все это тоже может говорить о том, что организм недостаточно восстановился и не может понять, что ему нужно в данный момент.

7. Болезненные ощущения в суставах. Это говорит о том, что была продолжительная перегрузка опорно-двигательного аппарата без необходимого восстановления.



Заниматься или нет?

В целом, можно заниматься тем, чем вам нравится - вопрос только в умеренной продолжительности и интенсивности.

Есть ли необходимости заниматься чем-то дополнительно? - Нет. Для того чтобы хорошо бегать - **нужно бегать!** И наша программа дает оптимальный объем физической нагрузки для подготовки к первому серьезному старту. Ты поставил амбициозную беговую цель, поэтому не стоит пренебрегать процедурой восстановления. Ведь это поможет снизить риск травм и перегрузки сердечной мышцы, а также приведет к более быстрому достижению результата!

Важно правильно расставить приоритеты: восстановление важнее дополнительной активности.

Хороших тебе тренировок и качественного отдыха 😊

Анализы и сон 😴 (видео от Валерия Жумадилова)

Периодическая проверка здоровья позволяет предотвратить риски онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Основные анализы, которые рекомендуется периодически сдавать это: артериальное давление, глюкоза, холестерин, общий анализ крови, гемоглобин.

Качественный сон также является важным элементом в поддержании здоровья. Во время сна у нас вырабатывается огромное количество гормонов, которые лечат наше тело. Для нормального восстановления нужно спать минимум 7-8 часов, а если вы занимаетесь спортом, то это время увеличивается.

В этом видео Валерий даст рекомендации для поддержания здорового образа жизни и нормализации сна. 👉 (в папке под № 9)

Как понять, что пришло время сменить кроссовки 🏃



Зачем вообще менять кроссовки для бега? 🤔

Даже если внешний вид твоей спортивной обуви в порядке, это вовсе не значит, что они по-прежнему пригодны для бега. После определенного периода использования обувь расшатывается и теряет свою целостность, амортизацию, сцепление с поверхностью, микроклимат внутреннего пространства. И все эти вещи глазу не заметны, но они играют важную роль.

Сколько обычно служит беговая обувь? 🕒

Как показывает практика, кроссовки сохраняют максимальную функциональность и остаются безопасными для атлета в промежутке от 600 до 1000 км. Как часто их менять, во многом зависит от того, кто и как бежит. То есть профессиональному бегуну кроссовки придется менять значительно чаще, чем тому, кто бежит нерегулярно или бежит в удовольствие 3-5 км в день.



Что влияет на срок службы кроссовок? 🤔

Вес спортсмена. Чем большей массой обладает спортсмен, тем быстрее его обувь приходит в негодность. То есть если твой вес 75 кг, то срок жизни твоих кроссовок будет больше, чем у таких же кроссовок, принадлежащих человеку весом в 110 кг.

Частота пользования. Обувь, которая используется раз в неделю, прослужит дольше, чем обувь, которую надевают каждый день. Поэтому возраст кроссовок измеряют по километражу.

Поверхность. От поверхности, на которой проводятся тренировки, зависит то, насколько быстро изнашивается подошва. На асфальте будет один износ, на грунте - совершенно другой, а на «резиновом» стадионе - третий. Для разных поверхностей предназначены разные кроссовки и у них разная износостойчивость. Поэтому общего правила, на какой поверхности кроссовки быстрее изнашиваются - нет.



Как определить, что пора менять кроссовки? 📺

Амортизирующие свойства. Самая важная часть в беговой обуви - это подошва. **От состояния подошвы зависит то, какую нагрузку испытывают ноги, суставы, колени, стопы** и насколько комфортно себя чувствует спортсмен во время тренировки. Ведь каждый раз, когда ты делаешь очередной шаг, то своим весом сжимаешь подошву, которая поглощает удар и как бы возвращает тебе энергию. Это происходит тысячи раз за пробежку. Сотни километров спустя, амортизирующие свойства подошвы иссякают полностью и восстановить их нельзя. Ты почувствуешь это - точнее, почувствует твоя стопа, голень, колени. Что-то будет «не так» - кроссовки не будут амортизировать как прежде. При этом подошва может выглядеть как новая. ✨

Внешний вид. И мы сейчас не про перепачканные кроссовки, это не играет никакой роли, лишь свидетельствует о том, что ты ими пользуешься :) Тебя должен интересовать общий износ. А вот визуальные признаки требующие замены кроссовок: 👁️

- ✗ Пятка зафиксирована не плотно и свободно «гуляет» внутри.
- ✗ Одна подошва стала асимметрична по отношению к другой.
- ✗ Один или сразу два кроссовка больше не стоят прямо на плоской поверхности.
- ✗ Пальцы ног выдаются вперёд, сильно натягивая ткань.

Комфорт. Если ты замечаешь боль, зуд в ступнях, ногах, коленях, бёдрах или где-то ещё, то это явный признак того, что что-то идёт не так. И возможно, причина в твоей обуви.



Как продлить «жизнь» твоим кроссовкам? 🎀

❌ Не стирай кроссовки в стиральной машинке. Верхняя часть и подошва не созданы для интенсивной стирки и сушки в барабане. Только ручной бережный уход.

❌ После стирки **не суши кроссовки на батарее, солнце, у открытого огня.** Это плохо влияет на подошву: она может высохнуть, сжаться, стать более твердой. 🧑

✅ Всегда вытаскивай стельки и суши их отдельно. Заполняй влажный кроссовок бумагой/газетными листами. В первые десять минут они впитают столько влаги, сколько смогут. Затем просто замени листы. Особенно плотно проложи бумагой носок: это поможет сохранить его форму.

✅ После тренировки в кроссовке может скопиться влага, поэтому всегда просушивай кроссовки изнутри и снаружи. Они должны хорошо проветриться и полностью высохнуть до следующего забега.

✅ Периодически давай кроссовкам выходной. Примерно 48 часов нужно пене в подошве, чтобы «разжаться» и прийти в прежнюю форму. Такая забота об обуви позволит тебе пробежать в ней лишние 150 км. А если твои тренировки проходят чаще, то лучше приобрести сменную пару кроссовок.

❌ Хочешь разуться – расшнуруйся. Не деформируй пятку обуви, потом эта часть хуже поддерживает ахилл. Также растягиваются шнурки и материал верха.

Как бы там ни было, вечной обуви не бывает. В твоих силах только обеспечить ей правильную эксплуатацию и должный уход. И тогда твои кроссовки не только прослужат дольше, но и не нанесут вреда здоровью. 😊

