

Ответы на вопросы участников вебинара

- **У меня проблемы со здоровьем (спина, колени, астма, вес...)
Безопасно ли начинать программу в моем случае?**
Если у вас имеются проблемы со здоровьем, то нужно обратиться в первую очередь к специалисту, прежде чем начать тренировки.
- **Как влияет бег на гормональную систему в долгосрочной перспективе? Возможно ли улучшить здоровье сердца бегом?**
Бег является естественным способом оздоровления нашего тела и является профилактикой большинства заболеваний. Регулярные пробежки позволяют нормализовать обменные процессы и укрепить иммунитет организма.
- **Виктор будет ли встреча с подписчиками и совместная пробежка???**
Так как подписчики по всей стране, очень сложно организовать встречу. Но мы над этим думаем :)
- **Подскажите, пожалуйста, Вашу программу можно начинать делать в трен.зале на беговой дорожке? В Сибири на данный момент очень холодно, и на улице не всегда есть возможность бегать.**
Безусловно! Есть 3 варианта пробежек: улица, беговая дорожка, манеж. Рекомендации для каждого места пробежки мы предоставим.
- **Все-таки какая правильная сейчас нужна будет одежда и обувь? Нужно ли обязательно иметь пульсометр и еще что-то?**
Специальная одежда и обувь для тренировок нужны, но не стоит покупать все самое модное и дорогое, так как после каждой тренировки вы будете больше понимать, что именно вам нужно.
- **Я бегаю 10 км. Подойдет ли мне программа?**
Программа не только для того, чтобы пробежать X км, а чтобы научиться бегать правильно и в удовольствие, с пользой для здоровья - это не просто километры для галочки. Но если вы опытный бегун, то вскоре мы добавим другую программу - "Развиваем бег".

- **Пробежал полумарафон за 1:55, стоит ли участвовать в программе? Если да, стоит ли пропустить какие-то ступени?**
Если вы уже пробежали 21 км. за 1:55, то можно с уверенностью сказать, что вы - уже бегун. Мы планируем сделать программу для тех, кто хочет стать быстрее, не в рамках данной программы.
- **Как будут фиксироваться тренировки? Где я буду получать тренировки.**
Все тренировки будут доступны в вашем личном кабинете. Каждая тренировка фиксируется, вы оставляете отчет и отметку выполнения. В дальнейшем это формирует общий прогресс по программе.
- **Какое питание необходимо? Ты говорил, что непосредственно для триатлона используешь белково-жировую диету. Более конкретно по пунктам разложи как питаться.**
В рамках данной программы затронем только тему обмена веществ, а именно - контроль своего веса.
- **Добрый вечер. Будет ли, возможность индивидуального подхода при тренировках в потоке?**
Возможность индивидуального подхода в программе не предусмотрена. В процессе прохождения тренировок вы сами будете понимать, как и что нужно делать. Также ответы на ваши вопросы обязательно будут в видео и текстовом форматах.
- **Сколько будет тренировок в неделю?**
3 тренировки в неделю.
- **Забегая наперед, будет ли продолжение курса, первый марафон и т.п.?**
Продолжение курса планируется.
- **Можно бегать, если у меня плоская стопа?**
Степень плоскостопия определит какие возможные компенсации (например, ортопедические стельки) важно предусмотреть. Специалист ортопед сможет проконсультировать.
- **Учитывает ли программа женские физиологические особенности? Можно будет пропустить пару тренировок в месяц?**

Да, в программе есть определенная гибкость и вы сможете гармонично вписать ее в свой жизненный цикл.

- **Понадобятся ли какие то приложения, заранее скачать может?**

Страва?

Strava - это одна из самых популярных спортивных социальных сетей. Мы создали в ней закрытый клуб, доступный для участников потока. Ты можешь загружать треки своих тренировок в Strava и наблюдать за прогрессом других участников программы в клубе. Ссылка на клуб будет доступна в личном кабинете в момент старта потока. Для доступа необходимо пройти бесплатную регистрацию на сайте strava.com.