

#ДелоТела

#Спорт

КАК НАЧАТЬ БЕГАТЬ: ГАЙД ДЛЯ НОВИЧКОВ

10 шагов, чтобы не бросить через неделю и не покалечиться



DeloTela

ГЛАВНОЕ СРАЗУ

Не беги быстро в первый месяц!

Все новички делают одну ошибку — рвутся как на олимпиаду. Через неделю колени болят, мотивация сдохла, бросили.

Медленный бег — это не стыдно, это правильно!

ШАГ 1: ПРОВЕРЬ ЗДОРОВЬЕ

- 1 Сходи к терапевту, сделай ЭКГ, сдай базовые анализы
- 2 Сердце, суставы, давление — всё должно быть в норме. Бег это нагрузка, и лучше **узнать** о проблемах **заранее**, чем во время пробежки.
- 3 После 35 лет, при лишнем весе, если есть хронические болячки - дополнительные факторы



ШАГ 2: ОЦЕНИ СВОЙ ВЕС

- 1 ИМТ больше 30? Начни с быстрой ходьбы и ОФП— суставы адаптируются к нагрузке и **спасибо скажут**.
- 2 Начни с прогулок:
 - Цель: 10 000 шагов в день
 - Купи скандинавские палки (разгружают колени, задействуют руки)
 - Постепенно увеличивай темп
 - Дойди до чередования бега и ходьбы
- 3 Быстрые прогулки уже дают огромную пользу! Не торопись, **каждый шаг ценен**.



ШАГ 3: КРОССОВКИ — НЕ ЭКОНОМЬ

Твой выбор:

- ✓ Беговые кроссовки с мягкой подошвой и поддержкой ахилла
- ✓ На 1-1,5 размера больше обычного (ноги отекают при беге)
- ✓ С предварительным тестом:
 - Сходи в спортивный магазин и примерь модели. Пробегись!
 - Если подошли — бери сразу или подожди скидки
 - Идеал: тест подбора в RunLab, СпортМарафон и др. магазины

Хорошая амортизация **спасёт колени** от специфики техники новичка.

ШАГ 4: ГАДЖЕТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ

- 1 Идеал:** Беговые часы с пульсометром (Garmin, Polar, Suunto и др.). Бег по пульсу — ключ к прогрессу и здоровью!
- 2** Предел новичка: 60-70% от максимума (формула: 220 минус возраст)
- 3** Но можно пока и без часов - следи за дыханием (см. ниже)



ШАГ 5: НАЧНИ С ТРУСЦЫ

Твой выбор:

- ✓ Чуть быстрее ходьбы, или 50-60% от максимума (формула: 220 минус возраст)
- ✓ Тест **правильного бега**: можешь спокойно разговаривать во время бега
- ✓ Ты “правильно бежишь”, но тебя даже обгоняют бабушки? **Это нормально!** Медленный темп:
 - Качает сердце
 - Учит аэробной работе
 - Помогает сжигать жир
 - Не травмирует

Быстрый бег на высоком пульсе = ошибка №1 новичков!

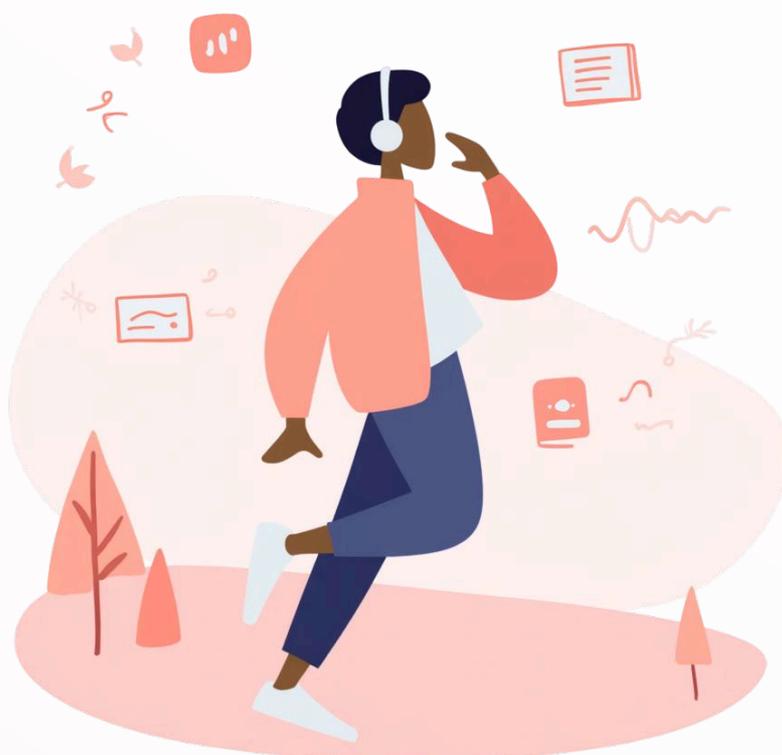
ШАГ 6: ПЛАН ПЕРВЫХ ТРЕНИРОВОК

- 1** Первые **2 недели:**
 - 3 раза в неделю по 20-30 минут
 - Чередуй: 1 мин бега + 2 мин ходьбы
 - Постепенно увеличивай время бега
- 2** Через **месяц:**
 - Пробуй бегать без остановок 15-20 минут, но всё ещё с медленным темпом!

Фундамент — медленный бег. Он строит выносливость.

ШАГ 7: МОТИВАЦИЯ ЧЕРЕЗ КОНТЕНТ

- 1** **Включай:** Музыка, подкасты, YouTube, лекции, аудиокниги, либо просто слушай природу
- 2** **Темп музыки:** 140-160 BPM для трусцы, больше не надо, иначе будешь бежать быстрее
- 3** **Эффект:** Время летит незаметно, бег превращается в развлечение



ШАГ 8: МЕСТО ДЛЯ БЕГА

✓ Лучший выбор:

- Парки
- Приятные маршруты на улице
- Свежий воздух + смена пейзажей

✗ Беговая дорожка и стадион:

Скукота! Минуты тянутся вечно. Бег превращается в пытку.



ШАГ 9: ТЕХНИКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

✓ Базовая техника:

- Спина прямая, корпус чуть наклонен вперёд
- Руки расслаблены, согнуты под 90 градусов
- Шаг короткий, нога толкает землю
- Приземление на пружинящую стопу

✓ После тренировки:

- Растяжка 5-10 минут
- Пей воду
- Ешь белок + углеводы

ШАГ 10: ОТСЛЕЖИВАЙ ПРОГРЕСС

- ✓ **Веди дневник:**
 - Расстояние и время
 - Самочувствие по шкале 1-10
 - Настроение до и после
- ✓ **Празднуй маленькие победы:**
 - Первые 10 минут без остановки
 - Пробежал неделю подряд
 - Не задыхаешься на лестнице

Застрял? Спроси совета в нашем уютном [канале](#).

ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ

- ✓ Беги медленно!
- ✓ Постоянство важнее скорости — лучше бегать медленно 3 раза в неделю, чем быстро 1 раз в год
- ✓ Прогресс придёт: через месяц-полтора почувствуешь разницу

НА СВЯЗИ!

Если есть вопрос
или нужна поддержка,
присоединяйся!
Мы с радостью ответим.

