

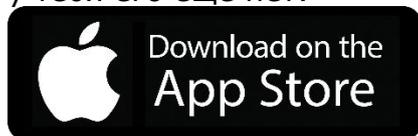
ГОТОВИМСЯ К СТАРТУ ПОТОКА 😊

23.04.2023

ФИЗКУЛЬТЫ 🤝 МЫ СТАРТУЕМ 1 МАЯ!

Но тебе есть, чем заняться до этого времени. Давай начнём готовиться!

Самое первое, что тебе нужно сделать - **скачать наше приложение Simple Run**, если у тебя его ещё нет:



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.
- 👉 Беговой трекер поможет следить за показателями тренировки.
- 👉 Кроме этого, там есть ещё несколько важных функций, о которых мы расскажем тебе позже. А также ссылка на наш канал и дополнительные полезные статьи.

И кстати, **о нашем YouTube канале.**

Если ты не подписан на наш канал, рекомендуем **подписаться!** Там очень много полезной информации.

И ещё.. Если тебе хочется стать частью нашего сообщества, **тогда подписывайся на наш Telegram канал** и сообщество **VK**

Там можно пообщаться: 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.

И ещё у нас есть своё собственное сообщество прямо в приложении Simple Run - там тоже есть полезные материалы и общение с единомышленниками!

Итак, три твоих первых действия:

- 🕒 **Качай приложение** и смотри, что там к чему
- 🕒 **Подписывайся на Youtube канал**
- 🕒 **Подписывайся на Telegram/ВКонтакте**

БУДЕТ ОТЛИЧНО, ЕСЛИ К НАЧАЛУ КУРСА ТЫ:

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

Разберись с экипировкой для тренировок ([наше видео в помощь](#))

Решишь, где именно будут проходить твои тренировки

Если это улица – найди место, где ты сможешь спокойно делать тренировки (отсутствие машин, большого количества людей, злых собак), ровный рельеф. Важно, чтобы ты попадал 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.

Разберись заранее (уточни у инструкторов) как ставить наклон (чаще всего мы будем

бегать с наклоном полотна 1%), как увеличивать и уменьшать скорость движения полотна.

ЧТО ТЕБЯ БУДЕТ ЖДАТЬ НА ЭТОЙ ПРОГРАММЕ?

Мы покажем, как получать кайф от движения, чувствовать энергию во всем теле. Вы увидите, как ходьба и бег снижают уровень стресса и освобождают голову от тревожных мыслей.

Кроме этого:

- Мы расскажем, как выбрать удобную и правильную экипировку: от спортивного бюстгалтера до беговых кроссовок
- Вы узнаете, можно ли бегать в период менструации, как поменять схему тренировки, на какие сигналы тела обращать внимание
- Мы записали для вас короткий цикл упражнений, который наполнит вас энергией на весь рабочий день и поможет держать себя в форме

Вся информация по тренировкам и дополнительные материалы будет появляться постепенно в разделах **“Лента”** и **“Тренировки”**. Все необходимые видео ты получишь, когда они тебе будут нужны. И ты всегда сможешь рассказать о том, как у тебя дела и задать вопросы в отчетах к тренировкам. 

А ещё будут полезные посты, рекомендации, ответы на вопросы от Симпликов и многое другое... В общем, готовься!

СОВСЕМ СКОРО МЫ С ТОБОЙ НАЧНЕМ!

ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНО ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:

Бег, как и любой из видов активности, связан с рисками получения травмы и нанесения ущерба здоровью. Мы рекомендуем тебе пройти стандартные медицинские обследования и получить заключения специалистов о разрешении заниматься бегом и физическими нагрузками.

ЖДЁМ ТЕБЯ 1 МАЯ НА ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВКЕ!