

ЧЕК-ЛИСТ

Как бегать и не терять мышцы

Юлия Ненашева

Нутрициолог, психолог пищевого поведения

- Спортивный нутрициолог (FPA)
- Психолог пищевого поведения
- КПТ ожирения, коррекция веса

Без диет и запретов. С заботой о вас и ваших привычках.

1. Главное правило: не смешивать

✗ НЕЛЬЗЯ: Бегать сразу после силовой тренировки.

✓ **МОЖНО:** Разнести кардио и силовые в разные дни (или утро/вечер с большим интервалом).

Почему: После силовой организм начинает строить мышцы. Если сразу дать бег — эти «кирпичики» могут пойти на энергию, а не на рост.

Что делать:

- ✓ Силовая + бег в разные дни
- ✓ Или утро (силовая) / вечер (лёгкий бег) — с интервалом 6–8 часов
- ✓ Или чередование: день силовой → день бег → день отдыха

2. Выбирайте правильную интенсивность бега

Интенсивность	Пульс	Как это влияет на мышцы
Лёгкий бег	120–140 уд/мин (разговорный темп)	✓ Сжигает жир, НЕ разрушает мышцы
Интервальный бег	Высокий пульс	⚠ При частом использовании может мешать восстановлению
Спринты	Максимальный	⚠ Только если цель — не мышцы, а скорость

Что делать:

- ✓ Основной объём бега — на низком пульсе (дышите носом или говорите фразами)
- ✓ Интервалы — не чаще 1 раза в неделю

3. Бег натошак или после еды?

Короткий ответ: выбирайте по самочувствию. Разницы для жиросжигания нет.

Научный факт: Исследования 2014 года показали — потеря жира одинакова у тех, кто бегают до и после завтрака.

Что делать:

- ✓ Если натошак чувствуете слабость — съешьте банан или лёгкий перекус за 30–40 минут
- ✓ Перед бегом — фрукты или что-то лёгкое, чтобы не было тяжести
- ✓ Если цель — мышцы, **не бегайте натошак** — организм может использовать белок из мышц для энергии

4. Бег и питание: что важно

Что	Как это влияет	Рекомендация
Белок	Помогает восстановлению мышц	После бега — приём белка (творог, яйца, протеин) в течение 1–2 часов
Углеводы	Пополняют запасы гликогена	В день бега — достаточное количество сложных углеводов (крупы, картофель)
Вода	Предотвращает обезвоживание	Пить до, во время и после бега

Что делать:

- ✓ После бега — обязательно белок (20–30 г) для восстановления
- ✓ В день бега не урезайте углеводы — они нужны для энергии
- ✓ Пейте воду до бега и после, особенно если бегаєте утром

5. Бег и восстановление

Факт: Мышцы растут не во время тренировки, а во время восстановления.

Что делать:

- ✓ Сон — 7–8 часов в сутки (особенно в дни бега)
- ✓ Не бегайте каждый день — чередуйте с отдыхом или силовой
- ✓ Если чувствуете усталость, снизьте интенсивность или объём

Красные флаги (пора снижать бег):

- ▶ Упала работоспособность
- ▶ Постоянная усталость
- ▶ Частые травмы
- ▶ Нарушился сон или аппетит

6. Как совмещать бег и силовые: примеры

Пример недели (для сохранения мышц и бега):

День	Активность
ПН	Силовая (верх)
ВТ	Лёгкий бег
СР	Отдых или ходьба
ЧТ	Силовая (низ)
ПТ	Лёгкий бег
СБ	Силовая (всё тело)
ВС	Отдых

Если времени мало:

- Утро — лёгкий бег 20–30 минут
- Вечер — силовая 30–40 минут

- Или наоборот

7. Что делать, если бегаєте много, а мышцы не растут?

1. **Проверьте белок** — не меньше 1.6 г/кг массы тела
2. **Проверьте сон** — меньше 7 часов → замедляется восстановление
3. **Проверьте интенсивность** — если на каждом беге высокий пульс → снизьте до разговорного темпа
4. **Добавьте углеводы** — вокруг тренировок (за 1–2 часа до и после)
5. **Уберите бег после силовой** — разнесите по времени или по дням

8. Итог: 5 золотых правил

№	Правило
1	Не смешивай бег и силовые в один час
2	Основной бег — лёгкий (на низком пульсе)
3	После бега — белок (в течение 1–2 часов)
4	Спать 7–8 часов — это восстановление мышц
5	Слушай себя — если усталость, снижай нагрузку

Бонус: 3 вопроса себе перед бегом

☐ «Я спал(а) достаточно?» — Нет → лучше прогулка

☑ «Я ел(а) за 1–2 часа до бега?» — Нет → съешьте банан или лёгкий перекус

☑ «У меня есть силы на силовую?» — Нет → сделайте бег лёгким или отдохните

Контакты:

Канал MAX https://max.ru/vsvoei_tarelke

Написать в MAX: <https://vk.cc/cUx9f7>