БЯГАНЕ ЗА ЕНТУСИАСТИ



МИНИ НАРЪЧНИК ЗА ТЕБ,
АКО ИСКАШ ДА БЯГАШ,
НО НЕ ЗНАЕШ КАК ДА ЗАПОЧНЕШ.



ХЕЙ, АЗ СЪМ БИЛЯНА

(или @bibons), а това е бърз гайд от любител за любители, който да ти помогне, ако искаш да бягаш за удоволствие, но не знаеш откъде да започнеш, как да си постоянен и въобще какво ти трябва и какво (всъщност) не ти (поне на първо време). Бягаме като ентусиасти и нямаме амбиции отвъд аматьорските, но пък има добър шанс да сме си задавали същите въпроси като теб. Може пък и да се чудиш “колко сантиметра е стелката” - тогава не знаем.

* **И ДА - РАЗБИРА СЕ, ЧЕ МОЖЕШ ДА “ГО” ИЗБЯГАШ, ДОРИ И СЕГА ДА НЕ ТИ ИЗГЛЕЖДА ТАКА.**

* **И ЩЕ “ГО” ИЗБЯГАШ! СЪС СИГУРНОСТ!**

Бягам от 2021, когато от нищото с бестито ми се записахме за BIODERMA Women's Run - бягането, което BIODERMA и Спортен клуб Бегач организират (тогава за трета година), за да мотивират все повече жени в България да припознаем спорта и въобще да сме физически активни.

По онова време и два километра ни се опираха. Постепенно задобряхме заедно (нататък ще говоря колко е важно да си имаш бегаческо другарче, с което даже не е нужно да сте в една държава - стига да "делите" една цел). Шегувам се, че съм сезонен бегач, защото в дъжд и на студено съм "абеее, по-скоро не", ама ние (аматьорите), това можем да си го позволим.

ГАЙДЪТ Е СТРУКТУРИРАН ТАКА:

04 (ЕДИНСТВЕНИТЕ) 12 СЪВЕТА, КОИТО СА ОТ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НАЧИНАЕЩИ

10 БЯГАНЕТО И ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

12 КОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДА СВАЛЯ?

14 КАК ДА ИЗБЕРА ОБУВКИ ЗА БЯГАНЕ?

16 ФИТЧЕТА И АКСЕСОАРИ

22 СЛЪНЦЕЗАЩИТА

26 BIODERMA WOMEN'S RUN 2025

АКО ПРЕДПОЧИТАШ ДА СЛУШАШ:

Този епизод (на подкаста ми Girls We Are) - “Бягане за начинаещи” с Еленко от Спортен клуб Бегач - остарява добре и покрива доста от основните теми, а именно - защо точно бягането, как да започнеш, какви са ползите за тялото и менталното здраве, добрите апове, как си избираме обувки за бягане и защо 5 км не е “маратон”. Какво е тогава?



СЛУШАЙ ТУК

12 СЪВЕТА ЗА НАЧИНАЕЩИ

Бягането е изключително естествена и интуитивна за тялото физическа активност. Истинското предизвикателство е постоянството. Събрала съм tips & tricks, които да ти помогнат, и също така съм маркирала потенциални грешки, които да се опиташ да избегнеш.

01

ЗАПОЧНИ ПОСТЕПЕННО

Независимо дали бягаш за пръв път или се завръщаш от бегаческа пауза, винаги започвай с дистанции до 5 км като спокойно можеш да редуваш отсечки на бързо ходене и бягане. Това да следваш програма, ще ти помогне да постигнеш по-устойчиви резултати и най-вече - да не се демотивираш внезапно.

02

НЕ СЕ ИЗСИЛВАЙ В НАЧАЛОТО

Не започвай скоростно, колкото и да ти се иска (като начинаещ) - започни леко и постепенно увеличавай скоростта - този принцип важи както в рамките на единичните ти тренировки, така и в рамките на цялостния ти бегачески план. Да се “надцениш” и умориш бързо, е една от най-типичните грешки при новите бегачи. Първо работим за издържливост, скоростта идва после.



03

ИМАЙ ЦЕЛ (И ДЕДЛАЙН)

Дали ще са 5, 10 км, маратон или друго лично/групово предизвикателство, важното е да имаш цел, към която да се стремиш. Другото важно е да си сложиш реалистичен дедлайн кога можеш да постигнеш тази цел - тоест не от 0 до “искам да избягам Лондонския маратон другата седмица” - а нещо постижимо, но все пак поне малко амбициозно. Казват, че ако бягаш 8 км, на състезание ще избягаш поне 10 км - колективният адреналин си казва думата. Тоест, ако бягаш 3.5/4 км, регистрирай се за 5 км в BIODERMA Women’s Run 2026.

04

ИНВЕСТИРАЙ В ОБУВКИ ЗА БЯГАНЕ

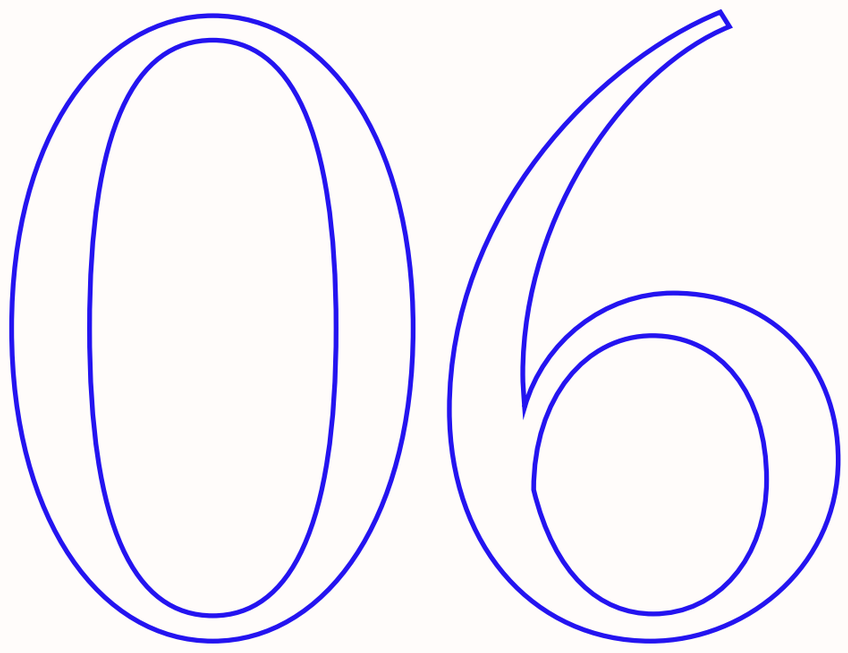
За разлика от повечето спортове, бягането не изисква много или пък скъпа екипировка - единственото, в което (на първо време) има смисъл да инвестираш са обувки за бягане - страхотни такива се предлагат в рамките на всеки бюджет. Не бягай с обувки, които не са за бягане, сериозно.

05

НАМЕРИ СИ БЕГАЧЕСКО ДРУГАРЧЕ

Ако бягате заедно - супер. Но дори и да не сте физически заедно (моето бести обича да бяга на пътека, а аз - навън), пак може да се подкрепяте (в началото си трябва), да си споделяте мъката и да се държите отговорни - “отивам да бягам, а ти?”. Ако сте човек, който типично отлага (hellllo, it’s me!), това е ключово.

ПОДГОТВИ ТЯЛОТО СИ И ПОСЛЕ ГО ОТПУСНИ



Малко загряване на мускулите никога не е излишно. Няма да сгрешиш и ако започнеш с 5 минути бързо ходене преди да стартираш със същинското бягане. Същото важи и за разпускането - не спирай внезапно - walk-it-out. Лекият стречинг също ще се усети добре.



ИМАЙ ГОРИВО И СЕ ХИДРАТИРАЙ

Постепенно ще се ориентираш в индивидуалните хранителни нужди на тялото си около бягането и въобще повишената активност - стандартно е да не бягаш на гладно, но да дадеш поне час на тялото си след хранене и преди бягане. Хидратирай се преди, по време на (особено важно, ако правиш по-дълги бягания) и след тренировка.

ГРУПИРАЙ С ДРУГИ ТРЕНИРОВКИ

При мен работи чудесно в комбинация с (домашен wall) пилатес - с повече сила в мускулите, няма как да не бягаш по-добре (по измеримите параметри) и да се чувстваш по-добре докато бягаш (това си го усещаш и без статистики). В обратната посока пък - кардиото може да ти помогне в други спортове или въобще бягането да ти послужи като трамплин към тях.

09

НО НЕ ПРЕТРЕНИРАЙ

Понякога може да се чувстваш, че можеш още (въпреки че в началото по-често ще се чувстваш, че не можеш повече), но не претренирай - давай възможност на мускулите си да “осмислят” тренировката. Добър баланс за начинаещи (пък и въобще) е да бягаш през ден.

10

СМЕНЯЙ ЛОКАЦИИТЕ

Да, знам, че в парка до вкъщи е най-удобно, но нова локация или маршрут могат да донесат нова енергия. Да бягаш до нещо любимо за награда, също е вариант (не мога да потвърдя, но не мога и да отрека информацията, че съм бягала 5 км до London Bao в London Fields за бао с японска ряпа).

11

НЕ ВСЕКИ ДЕН Е ТВОЯТ ДЕН (И ТОВА Е ОК)

Много неща могат да се отразят на желанието, издръжливостта, времето ти, но единственото, което е от значение (хей, ние сме любители!) е постоянството - бъди горд със себе си, че въобще излезе и бяга. Понякога може да се наложи да се навиваш да го направиш, но истината е, че никога не съжаляваш после - обичайно всъщност си благодариш.

12

НЕ ГО ПРИЕМАЙ ТВЪРДЕ СЕРИОЗНО (ПОНЕ ЗАСЕГА)

Информирай се, но не скачай в заешката дупка на това да искаш да знаеш всичко/правиш всичко/имаш всичко веднага. Разбери дали е твоето, напредни и тогава постепенно надграждай новото си хоби с бегачески техники (дори за дишане), джаджи (готино е да имаш часовник, ама от това не зависи бягането ти на ден 1 или ден 100) или друго.

БЯГАНЕТО И ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Да бягаш от проблемите си може да не е добра идея, но да се пробваш да ги надбягаш - със сигурност е. Мога с абсолютна увереност да кажа, че бягането ме е прекарало през една от най-трудните раздели в живота ми и през серия други проблеми, които са изисквали физическа умора за избистряне на ума (и дори взимане на трудни решения) - знаете я тази взаимовръзка.

В списъка ми със “заземяващи преживявания” със сигурност е едно конкретно 5-километрово лондонско бягане в комбинация с неудържим рев. Чудя се какви химикали са се отделяли в мозъка ми в онзи момент и как точно са си взаимодействали за това абсолютно лично дъно (или пик, в зависимост от това къде по спектъра на философското е гледната ни точка).

Отвъд директните физически ползи за тялото, бягането идва и с ефекта на антидепресант като помага да се чувстваме добре (или поне по-добре в сравнение с това да сме потънали дълбоко в тричасов social media скрол на дивана).

RUNNER'S HIGH

Или специалният ефект на ендорфина, който се освобождава докато бягаме. Може да не ти се случи от първия път, но когато се случи - ще разбереш и ще искаш още от същото.

МЕНАЖИРАНЕ НА СТРЕСА

Когато бягаме се повишава концентрацията на норадреналин (едновременно е невротрансмитер и хормон) и така се увеличава и способността на мозъка да се справя със стрес.

ВИТАМИН D

Да бягаш навън в хубав слънчев ден с умерени температури, е естествен антидепресант. Отделно много експерти смятат, че средата на деня (заради циркадния ритъм) е идеалното време да се вкара малка тренировка, за да се чувстваш мотивиран и да си креативен следобедно. И не забравяй слънцезащитата, но за това малко по-нататък.

ПО-ДОБЪР СЪН

Как физическата умора помага на съня е ясно, но е важно да знаем също, че бягане 5-6 часа преди сън ще повиши телесната температура, след което, когато тялото я свали обратно до нормалната, това ще е сигнал към мозъка, че е време за почивка. Затова и не бягаме твърде близо до времето за лягане, тъй като може да има обратен на желания ефект.

КОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДА СИ СВАЛЯ?

Започни с нещо простичко, може би (на този етап) няма нужда да си data junkie и да събираш цялата информация за това колко точно градуса е бил наклонът, който ти се опря или как се възстановяват мускулите ти в графики и пай чартове ала професионален атлет.



COUCH TO 5K

Ако никога не си бягал, Couch to 5k е супер. Започваш от нулата като редуваш бързо ходене и бягане, като постепенно интервалите на ходене намаляват и се увеличаваш тези на бягане. Програмата включва три бягания на седмица в рамките на девет седмици.



STRAVA

е go to бегаческото (велосипедено и хайкърско) приложение с фокус тракинг, особено ако не ти трябва тренировъчна програма или комбинираш с приложение с такава. На Лондонския маратон веднъж видях плакат “Pain is temporary... Strava times last forever”. Можеш лесно да намираш маршрути или да си запазваш свои. Има и социален елемент, включително можеш да си намериш местни бегачески клубове. Вече има и BIODERMA Running Club - включи се и следи за ежемесечните бягания, които се организират.

NIKE RUN CLUB

е безплатен и супер за начинаещи. Най-добрата част (според мен) е, че треньорът ти казва колко да се “раздаваш” в различните моменти на бягането. Колекцията колаборативните рънове с Headspace е супер за започване или край на деня, а в guided секцията ще намериш още рънове на полезни теми като това как менструалният цикъл се отразява на жените бегачи или пък водени бягания, подходящи за жени по време на бременност (за всеки триместър).

МНОГО ХОРА ИЗПОЛЗВАТ ОЩЕ PELOTON, АКО ИСКАШ И ДРУГ ТИП ТРЕНИРОВЪЧНИ КЛАСОВЕ (ГРЪМНА ПАНДЕМИЧНО); GARMIN CONNECT, АКО ИМАШ ЧАСОВНИК И ДРУГИ, РАЗЛИКИТЕ, В КОИТО НЯМА ДА УСЕТИШ НА ТОЗИ ЕТАП.

НЯМА ТАКОВА НЕЩО КАТО ONE-SHOE-FITS-ALL

Ако има едно нещо, за което всички, които ще ти дадат бегачески съвет, ще се съгласят е, че няма “най-добра” обувка за бягане - добрите за едни, могат да са кошмар за други и обратното.
Най-разумният начин да избереш обувки за бягане, е да се консултираш като се съобразиш с нуждите, целите, предпочитанията, бюджета, особеностите на ходилото и дори стила си на бягане. Различните бегачи имат различна нужда от защита и омекотяване.

В София мога да те консултират в магазина на предпочитаната ти спортна марка (повечето спортни марки имат обувки за бягане в различните ценови класове) или във физическите локации на runningzone.bg, където имат софтуер, който анализира различни параметри и така изборът се свежда до набор от подходящи модели, които те предлагат. Номерацията на повечето модели за бягане често е раздробена дори на половинки, за да си намериш съвършено точната обувка, която да прегръща ходилото.

PUMA VELOCITY NITRO 3



Бегаческата обувка, с която бягам в последните 9-10 месеца и спокойно мога да кажа, че я усещам като доста универсална такава. Големият плюс е, че заради пяната, която брандът използва - обувката е много, много лека, в сравнение с други модели, които съм тествала.

HOKA BONDI 9



ASICS GEL-NIMBUS™





NIKE PEGASUS 41

1. Хайпът около последния модел на Hoka е голям точно толкова, колкото омекотяващата им платформа. Трендът при бегаческите обувки напоследък сякаш е “колкото повече пяна, по-добре”, но не следвайте сляпо - пробвайте и се консултирайте.

2. Подобно на Bondi 9, този модел на Asics също е направен за максимален комфорт на дълги бягания, като на свой ред Asics са патентовали гела в платформата и обещават максимално обиране на напрежението за ставите - или минимален риск от контузии.

3. Абсолютна класика за бегачи и добър избор за начинаещи, които още на са намерили стила си и по-специфичните си нужди. И тук платформата също е пораснала в сравнение с предишния модел Pegasus 40 от миналата година.

АКСЕСОАРИ И ФИТЧЕТА

Ако имаш обувки за бягане (и добър спортен сутиен), с останалото можеш да се сдобиеш постепенно. И ако все пак започваш да се чудиш къде да си държиш телефона и ключовете (по възможност да не тракат докато бягаш), какво е тренди при екипчетата и как (реално) да си носиш бутилка с вода без да ти пречи - ето какво или съм тествала и одобрявам, или е в wishilist-а ми.

Ако мотивацията ти е правопропорционална на това колко си харесваш екипчето - струва ми се добра причина да си сглобиш добро такова (ама може и да е girl math).



АКО Е ЕДИН АКСЕСОАР - ЩЕ Е КОЛАН

Коланът е единственият аксесоар, който е критичен за удобството на първо време. Личното ми предпочитание пада върху напълно меките, еластични колани, с джобове по цялата дължина (1 и 2) - има място за карти, телефон, ключове, (често добавят и вътрешна за джоба пластмасова кукичка, на която да ги закачиш) - със стандартна номерация. След това идва моделът с регулиране на обиколката в талията и по-обемни джобове само в предната част (3). Някои колани имат и място за вода (4) - ако ти е удобно и не те дразни тежестта, е добър начин да решиш проблема с това как да си носиш вода за по-дълги бягания.



Голям фен съм на спортните гащеризони и ги намирам за супер удобни, включително за бягане - дават съпорт отвсякъде, а рискът някой ръб да се врязва в кожата се минимизира. Отделно не се чудиш как да комбинираш топ и клин/панталон - не че сме в парка за фитчетата, но ако си попаднала именно на моя гайд, едва ли ти е безразлично. В по-студено време нося такъв с дълги ръкави, а този на P.E. Nation (къс е) е супер за по-високи температури.



2

Бягането изисква топ с добър сопорт, а “добър сопорт” е много индивидуално понятие в зависимост от бюста и структурата - включително важността му се усеща с различна тежест в различните фази на месечния цикъл. Тази година съм огромен фен на колаборацията на ON Running с FKA Twigs , където именно този тип екипчета (на снимката) са основният фокус.



2

Не знам дали е заради шегите, че running клубовете са новите dating апове, но в последната година се усеща бум на колекции, където модният елемент (и комплиментиращите тялото секси бегачески екипчета) е особено застъпен.
Ако искаш бегаческо екипче от брандовете на it момичетата - следи Adanola (на снимката Кендал Дженър), Alo, ON Running, Lululemon.



2

Когато избирате яке за бягане (това е от Adidas), гледайте материята да е минимално “шумяща”. Друго, което с опита установих като плюс е пристягането в талията, което е извънредно удобно - ако якето е по-свободно, среща движението на ръцете при бягане. Достатъчно добър вариант (ако не планирате да бягате в дъжд) е и просто да си вземете блуза за бягане с дълъг ръкав.

СЛЪНЦЕЗАЩИТАТА ДОКАТО БЯГАМЕ (И ВЪОБЩЕ)



BIODERMA Women's Run дава символичен старт на лятото, а в деня на ръна можеш да изтестваш продукти от слънцезащитното портфолио на BIODERMA (освен, че имаш семпли от такива и в стартовия пакет).

Тук маркирам моите фаворити - аз съм със суха, чувствителна и атопична кожа, но напомням, че в слънцезащитната гама на марката има продукти, които адресират спецификите на всяка кожа. Всички те са формулирани според екобиологичните принципи, които са в основата на подхода на NAOS, който цели да запази екосистемата на кожата и да подсили естествените ѝ механизми. Дълготрайно.

1 Photoderm XDEFENSE Ултрафлуид SPF50+ е първата детокс слънцезащита за цялостна защита срещу влиянията на околната среда, слънцето и замърсяванията. Подходяща е за ежедневна употреба, защото с ултрафлуидната си формула има незабележим, ултрасух завършек - хидратира и матира. От този сезон има и нов трети цвят - много светъл - след като миналата година продуктът беше лансиран в светъл и златист shade.



2 Photoderm Invisible Stick SPF50+ е антиоксидантен невидим стик с висока защита и матиращ ефект. Чудесен избор за слънцезащита по време на спорт, но и за UVA, UVB и антиоксидантна защита в градска среда. Хидратира мигновено и е подходящ за нанасяне и върху грим (като фиксира грима), което го прави идеален за подновяване на слънцезащитата през целия ден.



3

Photoderm Eau solaire BRONZ SPF30 е слънцезащитна вода - 60% липидна фаза и 40% водна фаза - това го прави много лек, хидратиращ продукт, който попива бързо, не е мазен и не лепне. Като двуфазен продукт - трябва добре да се разклати преди употреба. Формулиран според екобиологичните принципи на NAOS - цели се да се запази екосистемата на кожата и да се подсилят естествените ѝ механизми - затова има само 4 филтри - чисти, безопасни и 100% нетоксични.



4

Photoderm Eau solaire ANTI-OX SPF50 е другият продукт под формата на двуфазна слънцезащитна вода, който пък осигурява 61% антиоксидантна защита и е 10 пъти по-мощен витамин Е.

5 Photoderm Brume Invisible SPF50+ “се води” спортната слънцезащита - това, че е спрей го прави много лесен и бърз за нанасяне продукт (дори и да обърнете флакона), като се усеща супер освежаващо. Може да се нанася еднакво ефективно и на суха, и на мокра кожа като освен защита, осигурява и до 3 часа хидратация.







6 Photoderm Mineral Fluide SPF50+ е минералната слънцезащита, която ползвам, когато кожата ми е раздразнена (от изостряне на атопичния ми дерматит или друго) или просто се усеща по-реактивна и чувствителна. Подходящ е за хора алергични към химичните филтри в слънцезащитата или чувствителни към аромати.

7 Photoderm Apres-soleil е продуктът, който не ми изглеждаше като нещо от първа необходимост, но преди няколко години го взех на едно море и оттогава винаги имам запаси от него, защото е game-changer (поне за суха и чувствителна кожа). Охлажда и успокоява кожата и я кара да се усеща комфортно след излагане на слънце. Отделно, удължава естествения тен.

Всички продукти в слънцезащитната гама на BIODERMA са на www.bioderma.bg

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

women's RUN



13·06·2026

Бягането е един от най-инклузивните спортове и въпреки това много жени у нас се чувстват некомфотно да се включват в състезания или присъединят към бегачески групи и клубове. BIODERMA Women's Run е женско бягане, което BIODERMA и Спортен клуб Бегач организират за осма година и чиято идея е да популяризира бягането сред жените в България.

За мен BIODERMA Women's Run създава идеалната подкрепяща и в същото време вдъхновяваща среда да се направи тази първа крачка към спорта, да се надъхаме една друга и да си дадем самочувствие. Несравнимо въздействащо е (сигурна съм, че емоцията ще ви държи месеци наред) това да си на старта, заедно с още стотици жени, които са дали дума на себе си, удържали са я и ще го избягат това трасе.

Добра идея е да си сформирате отбор (може би му е време на женския чат да бяга заедно?). Дайте му и забавно име. Добре дошли сте и в моя - Трюфел и бурата.

ДИСТАНЦИИ:

3 КМ

Ако досега не си бягала, запиши се на 3 км - мисли за деня на BIODERMA Women's Run като за началната точка на бегаческото ти приключение - на 13 юни -> 3 км, после 5 км, 10 км и кой знае.

5 КМ

Регистрирай се за дистанцията от 5 км, ако бягаш поне малко или си готова да си отправиш това предизвикателство и да се подготвиш от сега до 13 юни.

КАКВО ОЩЕ НА РЪНА:

Мама & аз - бягане с деца до 10 годишна възраст на 3 км- един от най-умилителните моменти е да видиш майките с колички или пък тези, които са истински суперотбор с децата си.

TEEN GIRLS RUN

Дистанцията е 3 км и е специално за момичета между 10 и 16 годишна възраст.





НАЙ-ОРИГИНАЛЕН КОСТЮМ

Всяка година все повече участнички бягат дистанцията си с оригинални костюми (за най-сполучливите има и награди), което прави трасето още по-забавно. Не се колебай да се облечеш като любим герой или просто да извадиш най-странните дрехи от гардероба си - колкото по-необичайно, толкова по-добре. Разбира се, всичко това в комбинация с бегаческите ти обувки (safety first).



Освен каузата на женското бягане, BIODERMA Women's Run има и друга, благотворителна, цел. 20% от средствата от такси за участие в BIODERMA Women's Run се даряват на Сдружението „Деца с онкохематологични заболявания", което BIODERMA подкрепя от 2018 г. чрез кампанията „Заедно сме в училище без граници". Тя дава шанс на децата с онкохематологични заболявания да продължат учебния процес по време на лечението си. Проектът обхваща над 100 деца в училищна възраст, които се лекуват в клиниките по детска онкохематология.

МОЖЕШ ДА СЕ РЕГИСТРИРАШ ТУК

НАДЯВАМ СЕ МИНИ ГАЙДЪТ МИ
ДА Е БИЛ ПОЛЕЗЕН

ДА БЯГАШ КАТО МОМИЧЕ Е СУПЕР -
НИЕ ГО ПРАВИМ ГОРДО И СЕ
ЗАБАВЛЯВАМЕ ПО ТРАСЕТО.

ЩЕ СЕ ВИДИМ НА СТАРТА НА
BIODERMA WOMEN'S RUN 2026

FIN.