ЧЕК-ЛИСТ

Возвращение к спорту

Чек-лист готовности, три теста и план постепенного возвращения к бегу. Без календаря и без «шести недель».

6 критериев · 3 теста · план на 6 недель

Шесть недель — это не разрешение

Шесть недель — дата, когда заканчивается первый, самый острый период восстановления. Не дата, когда можно вернуться к прежним нагрузкам.

Скорость возвращения определяют не календарь, а три вещи: как зажили ткани, как работают мышцы и как вы себя чувствуете на следующий день после нагрузки.

Проверьте себя

- [ ] Кровотечение закончилось полностью.
- [ ] Нет боли внизу живота и в области шва в покое.
- [ ] Нет подтекания мочи при кашле и чихании.
- [ ] Нет ощущения тяжести или «выпадения» в промежности.
- [ ] Можете спокойно пройти 30 минут без одышки.
- [ ] Врач на осмотре не нашёл противопоказаний.

> Если хотя бы один пункт не отмечен — это не запрет на движение. Это значит, что начинать нужно с дыхания и ходьбы, а не с бега.

Три теста перед бегом

Тест 1. Односторонний мостик

Лягте на спину, одна нога согнута, стопа на полу, вторая вытянута и поднята. Поднимите таз так, чтобы корпус и бедро были на одной линии. Держите.

Ориентир: 15–20 повторов или удержание 45–60 секунд на каждую сторону.

Тест 2. Подъём со стула на одной ноге

Сядьте на стул, одна нога на полу, вторая вытянута вперёд. Встаньте, не помогая руками.

Ориентир: 8–10 контролируемых повторов на каждую ногу.

Тест 3. Подъёмы на носки

Встаньте прямо, поднимайтесь на носки и опускайтесь. Можно с опорой на стену.

Ориентир: 20–25 подъёмов на каждую ногу.

План возвращения к бегу

Начинайте с чередования. Прибавляйте не больше минуты бега в неделю.

Неделя	Бег	Ходьба	Сколько раз
1	1 минута	2 минуты	5 повторов
2	2 минуты	2 минуты	5 повторов
3	3 минуты	2 минуты	4 повтора
4	5 минут	2 минуты	3 повтора
5	8 минут	1 минута	3 повтора
6	10 минут	1 минута	2–3 повтора

Останавливайтесь, если

- ☐ Появилось подтекание мочи.
- ☐ Появилось давление или тяжесть в промежности.
- ☐ Усилилась боль — во время или на следующий день.
- ☐ Появились кровянистые выделения.

Это не «дотерпеть подход». Это сигнал, что нагрузка превышена. Вернитесь на шаг назад и попробуйте снова через неделю.

Что откладывается

Упражнение	Почему	Чем заменить
Штанга над головой	Прогиб в пояснице, давление вниз	Тяга к поясу сидя
Скручивания	Растягивают белую линию	Дыхание с включением корсета
Берпи и прыжки	Ударная нагрузка плюс давление	Шаги с подъёмом колена
Подъёмы ног лёжа	Давление вниз без поддержки	Сгибание ноги лёжа
Широкое плие с весом	Разведение ног при слабом дне	Приседание с узкой постановкой

> Цель первых месяцев — не форма, а способность двигаться без компенсаций. Форма придёт позже. Или не придёт — это тоже нормально.