5 українських знаменитостей, які бігають

Серед шанувальників бігу багато зірок. Памела Андерсон, Х’ю Джекман, Хайді Клум, Сінді Кроуфорд, Опра Уінфрі, Різ Уізерспун, Метью Макконахі, Наомі Уотс… Але й українські відомі особистості не пасуть задніх. Дехто з них змінився завдяки регулярним пробіжкам, і навіть почав “нове життя”.

Наталя Могилевська

Зірка української поп-музики вже не перший рік вражає фанів відмінною фізичною формою. На своїй Instagram-сторінці Наталя Могилевська показала, як починається кожен її ранок. Крім танців та спорту, ще один секрет стрункості співачки полягає у щоденних ранкових пробіжках.

* Багато з вас запитує, з чого починається мій ранок. Показую та розповідаю. Знайомтесь, хто ще не знайомий, моя незмінна подружка з ранкових пробіжок Ая,» – пише артистка під роликом.

У спортивній формі, чорних окулярах та з собакою Наталя бігає у Печерському районі столиці під популярну музику. Зірка навіть потоваришувала з дідусем, який вже впродовж 40 років займається спортом в цьому ж парку.

Марічка Падалко

У Instagram телеведучої багато фотографій з пробіжок, навіть в мороз -9. Вона стверджує, що дуже любить ранкові пробіжки, і їй подобається своїм прикладом надихати сім’ю – трьох дітей і чоловіка. Марічка пробігла більше 10 напівмарафонів і пару марафонів. І зупинятися на досягнутому не збирається. Продовжує активно тренуватися і дякує чоловіку, який бігає разом з нею. А бігати Марічка почала завдяки своїй роботі на 1+1.

* Навесні 2015-го року наш канал підтримав ініціативу благодійного фонду «Таблеточки» взяти участь у благодійному забігу в рамках Київського напівмарафону. Я теж погодилася бігти. Думаю, ну два кілометри якось пробіжу. Спробувала на дачі трохи пробігтися. Ніби вийшло, хоча на самому забігу я ледь добігла цю коротку дистанцію, але мене захопила сама атмосфера старту, багато щасливих спортивних людей навколо. Відтоді почала бігати регулярно і за рік на тому ж заході вже бігла 21 км. Біг для мене — найкращий антистрес, гарантоване джерело хорошого настрою і найкращий відпочинок від роботи, причому безпосередньо після неї. Я дуже часто повертаюся з ефірів пробіжкою додому. І, звісно біг допомагає мені тримати себе в формі. Мені як людині з хронічною хворобою щитовидки — це дуже непросто.

Анатолій Анатоліч

На Оболонській набережній в Києві на пробіжці можна зустріти відомого телеведучого. Анатолій Яцечко бігає вже 8 років, і за два перших роки самостійних тренувань він змінився кардинально, схуднувши на 20 кг. До речі, вже 2 рази телеведучий пробіг Нью-Йоркський марафон. У 2019 з часом 4:26.

* Це так зворушливо: мене зустрічали на трасі дружина і діти, наші друзі, велика делегація Ukrainian Running Club з українськими прапорами… Це був неймовірно важкий марафон. Це навіть не про біг, а про внутрішню силу, підтримку, мету. Це особиста моя перемога, яка ще більше змусила повірити у власні сили, в те, що все можливо, в силу духу. І переконатися в тому, наскільки важлива підтримка дорогих людей.

Юлія Тимошенко

Екс-прем’єрка виявилася справжнім шанувальником ранкового бігу і ось уже протягом останніх 30 років щоранку вона долає дистанцію в 10 кілометрів. Тимошенко зізналася, що ранковий біг для неї – як молитва.

* Якщо не побігаю, мені потім дуже важко. О 6-й ранку я вже бігаю. А збираюсь на роботу за годину.

Бігає вона, як правило, під важку музику. Як зізнається депутатка, в її плейлисті – твори в стилі рок-н-рол, важкий рок, а улюбленою групою є фінська група «Nightwish» і Metallica . Іноді багаторічну традицію ранкової пробіжки підтримує її чоловік Олександр та дочка Женя.

Юлія Тимошенко запевняє – саме біг замінює їй і косметолога, і лікаря. Тож радить всім бігати або хоча б гуляти на свіжому повітрі.

 Настя Каменських

У Ботанічному саду в Києві регулярно бігає Настя Каменських. Зірка, виявляється, рання пташка – серед фото з її тренувань можна побачити туманний ботсад о 6 ранку. А зовсім недавно Настя поділилася з шанувальниками технікою правильного бігу, яку їй підказав особистий тренер. За її словами, пробіжкам треба приділяти не менше 2,5 години на тиждень. До речі, дихати Настя і її тренер рекомендують так, як зручно, а не за популярним принципом «вдихати носом і видихати ротом».

Якщо ти не розумієш, як можна отримувати задоволення від пробіжки в суботу о 7 ранку, тобі однозначно варто спробувати – це неймовірне задоволення. Всім добрих вібрацій і класного дня!

Надихайся зірковим прикладом і біжи!