

Ki fut rendszeresen? Tippek, motiváció, cipőajánlá

URL

<https://www.quadmania.cz/forum-detail/?ft=8173&fid=9>

Autor

GabrielOakden

Publikováno: 16.07.2025 01:00:59

Sziasztok! Két hete kezdtem el újra futni (nagyon amatőr szinten :-D), és próbálom valahogy beilleszteni a napirendbe. Ti hogy kezdtétek el rendszeresen csinálni? És milyen cipőt ajánlanátok kezdőként? Nem célom maratont futni, csak egészségesebb lenni, kicsit formába jönni.

ZacharyMitchel 16.07.2025 01:02:28

Szia Gabriel! Nagyon jó döntés, gratula, hogy belevágtál! Nekem sokat segített egy app (Nike Run Club), meg hogy eleinte csak 2-3 km-eket futottam, nem erőltettem. A rendszeresség fontosabb, mint a tempó. Ha cipő: nézd meg a futocipok.hu-t vagy a <https://www.decathlo...33-a42a-5bd5d799f5c6> – jól le van írva, mire figyelj.

DarcyBattye 16.07.2025 01:03:13

Sziasztok, én is csatlakozom! Kb. 3 éve futok heti 3-4 alkalommal. Először én is az appokat használtam, utána csatlakoztam egy helyi futóklubhoz – az sokat dobott a motiváción. Amúgy Gabriel, hol szoktál futni? Városi környezet vagy inkább park, erdő?

GabrielOakden 16.07.2025 01:03:38

@Darcy leginkább a városi részen, mivel közel van a Margitsziget, ott jó a kör – de hétvégén néha kimegyek Normafára is, az viszont meredek néha 😅 @Zachary köszí a linket! A Decathlonos cikk egész érthető, lehet ott nézek valami budget modellt.

ZacharyMitchel 16.07.2025 01:05:16

@Gabriel Margitsziget nagyon király hely futásra, csak néha túl sokan vannak 😄 A cipő tényleg számít, főleg ha hosszabb távokat futsz később. Én most Adidas Ultraboost-ot használok, kicsit drága volt, de megérte. Egyébként én néha szoktam pihenőnapokon ilyen játékos oldalakra is benézni – most pl. ezen az oldalon [tovább](#) találtam egy kis szórakozást. Nem veszem komolyan, de tök jó kikapcsolódás, ha nem akarok csak a telefonomon nyomkodni a socialt.

DarcyBattye 16.07.2025 01:06:14

Haha, @Zachary, teljesen érthető! Néha kell valami teljesen más, hogy az agyad is kipihenje a futást 😄 Én olvasni szoktam vagy podcastet hallgatni, de lehet kipróbálom azt az oldalt is. Gabriel, ha motiváció kell, csinálhatsz heti kihívást: pl. 10 km összesen, nem baj ha 4 részletben!

GabrielOakden 16.07.2025 01:08:01

Ez a heti kihívás ötlet nagyon tetszik, @Darcy! Már most érzem, hogy jobban megy, ha

van valami cél – akár kicsi is. @Zachary, megnéztem az oldalt, köszö a tippet, tényleg jól néz ki, főleg ha az ember csak lazítani akar. Lehet nálam ez lesz a "jutalom", ha megvan az 5 km 😄

ZacharyMitchel 16.07.2025 01:10:54

Na, ez a szellem! Jutalmazd meg magad, de közben tartsd a fókuszot 😎 Ha folytatod így, simán belejössz, és nyár végére már jöhet egy 10-es is.