

**Сообщество adidas
runners и
RunClubKirov в
Strava**

Мы все любим бег. И есть отличная возможность делиться своими тренировками с другими спортсменами, отслеживать результаты, ставить цели.

Что для этого нужно?

1. Использовать GPS-трекер во время забегов
2. Зарегистрироваться в сервисе [strava.com](https://www.strava.com)
3. Подписаться на других участников
4. Вступить в клуб <https://www.strava.com/clubs/200196>

Что такое

STRAVA

??

Это спортивная социальная сеть strava.com, в которой ты можешь делиться своими спортивными успехами и контролировать свои результаты.

Также это приложение для записи тренировок.

The screenshot displays the Strava website interface. At the top, the Strava logo is on the left, followed by a search icon and navigation links: "Панель управления", "Тренировка", "Новинки", and "Задачи". On the right, there are links for "Премиум-аккаунт", a notification bell, a user profile icon, and a plus sign for additional options.

The main content area is divided into two columns. The left column, titled "Лента активности", shows a list of activities. The first activity is "Ночной забег" by Александр Черемискин, dated Thursday, October 13, 2016, with a time of 21:24, distance of 6.2km, and pace of 5:12/km. It has 1 like and 0 comments. The second activity is "Дневной заезд" by Konstantin Kraev, dated Thursday, October 13, 2016, with a time of 17:46, distance of 16.2km, and 121m elevation. It has 3 likes and 0 comments. The third activity is "Базовый период. Неделя 2. День 4. Силовая" by Александр Самсон, dated Thursday, October 13, 2016, with a time of 19:40 and 1h 30m duration. Each activity includes a profile picture and a small map thumbnail.

The right column, titled "Цели", shows a goal for becoming a premium member. It includes a red shield icon and text: "Станьте премиум-участником и установите себе цель на 2016 год. А мы поможем вам ее достичь! Премиум-аккаунт". Below this, there is a section "НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ" showing a progress bar at 0 km and a "ПВ СЧ ПСВ" label. At the bottom, there is a section "В ЭТОМ ГОДУ" with a progress bar and the word "СЕГОДНЯ" (Today).

Преимущества strava:

- Приложение Strava доступно для платформ iOS и Android; тренировки можно выгружать с часов и других приложений;
- Strava применима для многих видов спорта: бег, велосипед, плавание, лыжи и т.д
- **Ваш профиль на Strava** - Ваш календарь тренировок, достижения и награды за них, галерея фотографий с тренировок, прогресс по пройденным расстояниям, рекорды, данные по сегментам, на которых вы показали лучшее время, пробег Ваших кроссовок и велосипедов, подписки, клубы;
- **Лента активности** – Вы можете видеть тренировки других участников, ставить кудосы (лайки), комментировать, обсуждать их;
- **Сравнение результатов** – возможность видеть динамику своих результатов, динамику на разных участках, сравнить время, общий «пробег» с другими спортсменами;
- **Данные тренировки** - расстояние, трек, средний темп, график пульса и темпа, потраченные калории, набор высоты, для вела – максимальная и средняя скорость;

Преимущества strava:


- **Фотографии во время тренировок** - синхронизация с Instagram. Плюс есть возможность загружать фото после тренировок прямо со смартфона.
- **«Царь горы или результат участка»** - Вы можете стать «царем» какого-либо сегмента, т.е. быть самым быстрым на данном участке.
- **Задачи и сообщество** - Вы можете выбирать задачу на каждый месяц «Пробежать полумарафон или 10 км» или еще что-то в этом роде. Все будут рады следить за вашим прогрессом. Выполнив эту задачу, Вы получите виртуальную награду, зачастую дающую скидку на покупку фирменной экипировки в интернет-магазине Strava.
- **«Пробег» снаряжения** - каждый забег Вы выбираете кроссовки, в которых бегали. В итоге у вас будут данные сколько и в какой обуви Вы пробежали.
- **Приватная зона** - Вы можете скрыть Ваш дом или работу «облаком» так, что никто не будет знать, где именно Вы живете или работаете. Согласитесь, что большинство Ваших треков начинаются дома и там же заканчиваются. Это небезопасно.


Регистрация:

- Заходим на сайт strava.com
- Создаем аккаунт, указывая необходимые данные: имя, фамилия, почта, пароль
- Нажимаем кнопку "Регистрация"
- На телефон скачиваем приложение

Социальная сеть для спортсменов

Общайтесь с друзьями и тренируйтесь на 100%!

 Войти через Facebook

 Войти через Google

или создайте аккаунт с помощью эл. почты

Имя Фамилия

Почта

Пароль

Регистрация

Нажимая на кнопку, вы принимаете [Условия использования.](#)
[Политика конфиденциальности.](#)













Вступаем в клубы:

- Переходим по ссылке: <https://www.strava.com/clubs/200196>
- На открывшейся странице нажимаем кнопку «Вступить в клуб»

Что есть в клубе:

- Таблица лидеров прошлой недели по 3 показателям;
- Рейтинг клуба на текущей и прошлой неделе;
- Список участников клуба;
- Информация о клубе;
- Обсуждения;
- Возможность создать и обсудить групповое событие;
- Возможность пригласить в клуб друзей.

Лидеры за прошлую неделю

	Расстояние	Общее время забега	Подъем в гору
	 Алексей Васил... 72,4 км	 Алексей Васил... 6:27:25	 Алексей Васил... 2 249 м
	 Oleg Khristosov 49,0 км	 Oleg Khristosov 4:35:36	 Oleg Khristosov 819 м
	 Konstantin Gour... 46,2 км	 Konstantin Gour... 4:13:25	 Oleg Kolobov 390 м

Как добавляются тренировки:

- Приложения adidas Train & Run или strava синхронизируются автоматически;
- Часы или фитнес браслет adidas подключаем к учетной записи miCoach;
- Часы остальных брендов подключаем тут: <https://www.strava.com/upload/device>
- Или загружаем тренировки вручную в виде файла, при использовании других программ и устройств.

Загрузка тренировок вручную

Заходим на сайт сервиса, которым пользовались, переходим в раздел «история тренировок», выбираем нужную тренировку, нажимаем загрузить тренировку в формате «TCX».

Далее заходим на сайт [strava.com](https://www.strava.com) нажимаем кнопку добавить тренировку, в меню выбираем «файл», выбираем скачанный ранее файл, загружаем тренировку.

Спасибо за внимание!
Всем отличных тренировок!
Всех ждем в Strava!

Подписывайтесь:

<https://www.strava.com/athletes/9246938>