O pohybu 21. 7. 2023 | redakce Vím, co jím

Objevte zdraví a energii díky běhání! Začít můžete i po čtyřicítce

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Objevte-zdravi-a-energii-diky-behani!-Zacit-muzete-i-po-ctyricitce__s10011x20610.html

Je vám mezi čtyřicítkou a padesátkou a právě jste se rozhodli začít běhat? Pak směle do toho! Běhání je skvělou aktivitou pro zlepšení fyzické kondice a celkového zdraví. Můžete ho provozovat kdykoliv a kdekoliv a kromě kvalitních bot nic dalšího vlastně nepotřebujete. Pojďme se podívat na to, jak a proč začít běhat, jaké zdravotní výhody běhání přináší a na co při začátku nezapomínat.

Jak začít běhat

- **Konkrétní cíle:** Před začátkem běhání si stanovte konkrétní cíle. Například, chcete běhat 3x týdně po dobu 30 minut, nebo se připravit na

závod. Mít jasný cíl vám pomůže udržet motivaci a sledovat svůj pokrok.

- **Správná obuv:** Investujte do kvalitních běžeckých bot, které vám poskytnou dostatečnou podporu a tlumení nárazů. Správná obuv umožňuje noze hýbat se všemi směry bez omezení a je klíčová pro prevenci zranění.
- **Postupný nárůst:** Začněte pomalu a postupně zvyšujte intenzitu a délku tréninku. Začátečníci mohou začít s intervalovým během, kdy střídají běh a chůzi.

„Ze začátku zvolte spíše pomalejší tempo a střídejte běh s chůzí. Můžete minutu běžet a 90 sekund rychle jít, celkem aspoň 20 minut a postupně interval běhu prodlužujte,“ doporučuje fyzioterapeutka

Martina Karasová.

- **Rozhýbání a protažení:** Před každým tréninkem se rozhýbejte a protáhněte svaly. To pomůže připravit tělo na fyzickou aktivitu a snížit riziko zranění. Stejně důležitý je i závěrečný strečink, na něj byste neměli zapomínat. Protáhněte především svaly s tendencí ke zkracování - šíjové, prsní a zádové svaly, přední stranu stehen, hýžďové svaly a svaly lýtka.

Zdravotní výhody běhání

Běhání má mnoho pozitivních vlivů na zdraví v kterémkoli věku. Je-li vám 40+ a nemáte žádné závažné zdravotní komplikace, můžete ze zdravotních benefitů běhání jen těžit. A co konkrétně běhání nabízí?

- **Posílení kostí:** Běhání pomáhá udržovat a zvyšovat kostní hmotu, což je zvláště důležité pro ženy, které jsou více ohroženy nízkou hustotou kostí a rozvojem osteoporózy.
- **Pozitivní vliv na kardiovaskulární systém:** Pravidelný běh posiluje srdce a cévy, zvyšuje jejich výkonnost a snižuje riziko srdečních chorob.
- **Zlepšení fyzické kondice:** Pravidelné běhání zvyšuje vytrvalost, sílu a flexibilitu svalů. Pomáhá také udržovat zdravou hmotnost a snižuje riziko

obezity.

- **Kontrola hmotnosti:** Běhání je efektivní formou cvičení pro spalování kalorií a udržování zdravé váhy. To je důležité pro prevenci srdečních chorob a dalších zdravotních problémů spojených s obezitou.
- **Zlepšení nálady a snížení stresu:** Běhání uvolňuje endorfiny, tzv. hormony štěstí, které zlepšují náladu a snižují stres a úzkost.

Na co nezapomínat?

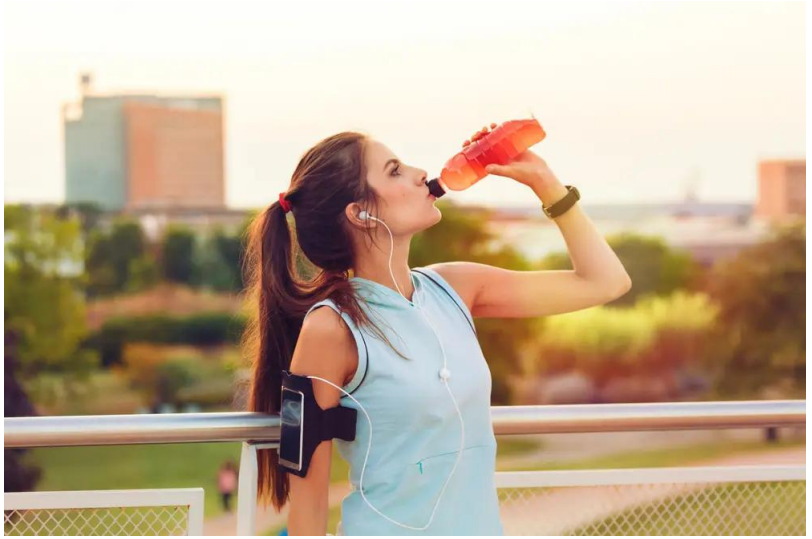
Poslouchejte své tělo

Běhání by mělo být postupné a přizpůsobené vašim schopnostem. Pokud cítíte bolest nebo přetížení, dejte si pauzu a nechte tělo se zotavit.

Regulace dechu

Ujistěte se, že při běhu správně dýcháte. Dýchání by mělo být hluboké a rytmické. Pokud se zadýcháte, zpomalte tempo a zaměřte se na kontrolu dechu.

Zdravá strava a hydratace



Běhání vyžaduje dostatečnou hydrataci a správnou výživu. Pocením při běhu ztrácíte nejen vodu, ale i důležité minerály, které je potřeba doplnit. Pijte dostatek vody, vyzkoušet můžete elektrolytové nápoje, které obsahují optimální poměr elektrolytů a cukrů a pomohou předejít křečím, únavě i dehydrataci. Stravujte se vyváženě (nejen před a po tréninku), s důrazem na dostatek bílkovin, sacharidů a zdravých tuků.

Odpočinek a regenerace

Dávejte tělu čas na odpočinek a regeneraci. Pravidelné volné dny a dostatek spánku jsou důležité pro obnovení energie a prevenci přetížení.

Běhání je skvělým způsobem, jak zlepšit svůj životní styl a udržet se ve formě. Začátek může být náročný, ale s postupem času a pravidelným tréninkem se

zlepšíte a zažijete všechny zdravotní výhody, které běhání přináší. Takže si nazujte běžecké boty a rozběhněte se třeba hned dnes!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://top4running.cz/pg/blog
https://www.archivbezeckaskola.cz/bezeckeclanky.html
https://www.svetbehu.cz/clanky/
https://iamherbalifenutrition.com/fitness/nutrients-for-runners/

běh duševní zdraví kvalitní obuv motivace k pohybu osteoporóza práce s dechem pravidelný pohyb regenerace po sportovním výkonu srdečně cévní onemocnění strečink stres trénink tréninkový plán zdravý životní styl zpátky do formy

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz