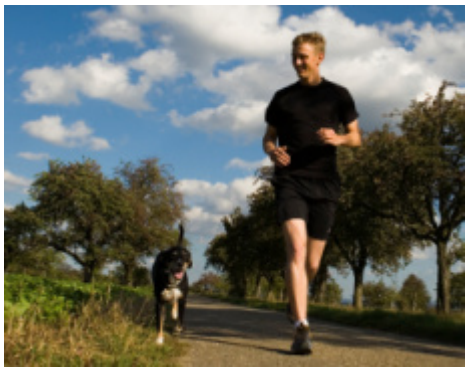
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 26. 6. 2014 | beda

Je čas vyběhnout

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Je-cas-vybehnout__s10011x8463.html

O běhání již vyšla řada odborných publikací, běh je rozebírán z filozofického, psychologického, a sportovního hlediska. Jednou z výhod běhání je, že se jedná o aerobní aktivitu, kterou potřebujeme, pokud chceme shodit nějaké to kilo, zvýšit či udržet kondici, nebo si prostě jen vyčistit hlavu.



Pokud jste ještě nepropadli kouzlu běhání, je nejvyšší čas přečíst si pozorně důvody proč začít a opravdu vyběhnout.

Důvody proč běhat:

- Na běhání nepotřebujeme výbavu za sta tisíce.
- Běhání můžeme provádět kdekoliv a za jakéhokoliv počasí (v posilovně, v lese, na pláži)
- Můžeme běhat s přáteli i individuálně.
- Při běhání překonáváme vlastní hranice.
- Při běhání poznáme přátelskou komunitu lidí.
- Běhání zlepšuje kardiovaskulární činnost, zvyšuje kondici a napomáhá spalování tuků.

Jak začít?

"*U běhání je důležité, aby jste se cítili příjemně a měli z něj dobrý pocit.* ***Pokud to na začátku přepálíte, bude se vám špatně dýchat, píchat v boku****, začnou bolet horní i dolní končetiny a s běháním skončíte dříve než opravdu začnete,*" varuje osobní trenérka z fitnesscentra Euforie Mgr. Dita Šípková. **Je třeba si zvolit tempo, které vám vyhovuje a z počátku ho střídat se svižnou chůzí.** Neběhejte na své maximum, zvolte si interval, který vám bude

vyhovovat, **například 5 minut běhu a 2 minuty chůze**. "*Interval je libovolný, pro každého individuální.* ***Čas běhu postupně prodlužujte až dokážete běžet alespoň 30 min v kuse****. Když zvládnete 30 min v kuse, můžete si dát za cíl vzdálenost, například 5km nebo 10km a tempo postupně zrychlovat,*" radí trenérka.

Zvolte si den a čas

"**Pokud chcete u běhání vydržet, je třeba běhat pravidelně**. Pravidelným během rychle pocítíte zlepšení a upevníte motivaci, doporučuji běhat minimálně 2-3x týdně. Jestli běháte ráno nebo večer, nemá vliv na vaše výsledky," říká Dita Šípková.

Posilovna (běžecký trenažer) X venkovní prostředí

Běh v posilovně má své výhody i nevýhody. Pokud jste začátečník a k běhání se spíše přemlouváte, nemusíte se za špatného počasí trápit venku. **Častá chyba začátečníků je, že se navlečou do třech vrstev oblečení, aby venku nezmrzli.** V posilovně tento problém neřešíte, stačí vám správně vybraná obuv a můžete vyběhnout. Moderní technologie umožňují lépe rozvrhnout tempo a zátěž. Na běžeckém páse se nemusíte vyhýbat ostatním lidem a přeskakovat kořeny stromů. Posilovna má samozřejmě i své nevýhody. Uběhnuté kilometry neutíkají jako v přírodě a čerstvý vzduch je nenahraditelný.

Na co bychom při běhu neměli zapomínat?

Pokud chcete mít běh pod kontrolou, **nebojte se oslovit trenéra**. Dobrý trenér vám během jednoho tréninku dokáže odstranit nejčastější chyby a dát dobré rady pro další běh. Například správné používání paží vám hodně ulehčí práci. **Na co byste rozhodně neměli zapomínat je strečink.**

Strečink před nebo po tréninku?

Každému běhu by mělo předcházet důkladné rozcvičení. "*Rozcvičení je prevence před zraněním. Rozhodně neprotahujte svaly, které nejsou zahřáté. Součástí rozcvičení by mělo být alespoň 5-10 minutové zahřátí (rychlejší chůze, klus). Po zahřátí bychom se měli soustředit na mobilizaci kloubů - rozhýbání kotníků, kolen, kyčelních kloubů, ... Důkladný strečink doporučuji spíše až na konci tréninku, v každé pozici bychom měli vydržet 10-15 sekund bez hmitů,*" radí Dita Šípková.

Doporučení:

Dočetli jste tento článek, ale stejně nemáte to správné odhodlání abyste vyběhli? Poběž s námi. Lekce určené pro začátečníky, pod vedením zkušených trenérů. Ve fitness centru Euforie pořádáme běžecké tréninky v pondělí v 10:00 a ve čtvrtek v 18:30 na Praze 5. A ve středu od 10:00 na Praze 3.

Informace a rezervace na tel: +420 608 061 091, praha@euforie.cz

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