



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 31. 7. 2020 | Tomáš Lebeda

Běh efektivně pomáhá hubnout. Vyladte styl, ať nic nebolí

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Beh-efektivne-pomaha-hubnout.-
Vyladte-styl,-at-nic-neboli__s10011x11251.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Beh-efektivne-pomaha-hubnout.-Vyladte-styl,-at-nic-neboli__s10011x11251.html)

Hned po chůzi je běh pro člověka nejpřirozenějším způsobem pohybu. A pro ty, kdo chtějí pracovat na své fyzice či se snaží zhubnout, jednoduchým a také velmi efektivním sportem. I při běhu je zapotřebí být opatrný. Začátek je spíše zrychlená chůze.



Jestli jste své běžecké síly testovali naposledy ve škole, nejprve se budete muset **naučit běhat**. Umět si zavázat tkaničky u tenisek nestačí. Je potřeba se naučit správný běžecký styl. Je velmi důležitý a většina běžců začátečníků běhat neumí. Navíc člověk, který nesportuje či v posledním roce nesportoval,

by se po rozhodnutí „budu běhat“, měl připravit .

„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.

Počítat uběhnuté kilometry může na jednu stranu motivovat, důležitější však je **sledovat si čas**.

- Frekvence tréninků je ideálně **30 minut 3krát až 5krát týdně**. Na nic nespěchejte, dokud se na prodloužení intervalů běhu necítíte, nedělejte to.

Začátek běhu je spíše zrychlená chůze



Před vyběhnutím je potřeba se **rozehřát** a **protáhnout**. Ideální je dynamická rozcvička, nedotahovat však cviky do krajních poloh.

Běh je pak dobré zahájit chůzí a postupně zrychlovat tempo.

Vyladte správný styl

Nejen nerozcvičením, případně přetažením, ale i nesprávným způsobem běhu se můžeme hned na počátku **fyzicky zničit**. A výsledek? Přestože jsme se těšili na změnu ve svém životě, budeme se z prvních dvou, tří tréninků dávat dohromady tak dlouho, že si řekneme: konec, nemám to zapotřebí.

- Jak tedy běhat?

„Jeden správný styl neexistuje, každý máme jiné proporce. Co by však mělo být všem společné - **běžec by měl být uvolněný**. Pohyb paží vychází z ramen, lokty svírají přibližně pravý úhel. Těžiště těla by mělo být v přední části hrudníku, neběžíme tedy vzpřímení, ale lehce nakloněni vpřed. Hlava, trup, kyčel a kotník jsou v jedné ose, oči se dívají rovně vpřed. Důležité je nedošlapovat na špičku, ani patu ale přes střed chodidla,“ vysvětluje Martina Karasová.

Jestli máte možnost, hodte stud za hlavu a **na první tréninky si domluvte trenéra**. Stačí prozkoumat internet, případně požádat o radu v nejbližším fitness centru.

Tvrdohlavost bolí



Nesprávná technika běhu povede dřív nebo později ke zranění, při běhu se pohyby neustále opakují, takže se potíže nemusí projevit hned. Když například budeme chybně došlapovat, nejenže budou trpět naše nohy, ale přeneseně celé tělo, protože se **zcela změní jeho**

držení. Také únava a vyčerpání má spojitost s vyšším rizikem úrazů.

Nezapomínejte i na závěrečný strečing

Odběhnout si svou trasu či časový úsek, vyzout boty, dát sprchu a hurá za přáteli či relaxovat na gauči? Tak by to být nemělo.

- Závěrečný [strečing](#) je stejně důležitý jako na začátku rozvička.

Při běhu sice pracuje celé tělo, nejvíc se však zapojují **svaly dolních končetin, hýždě a svaly trupu**. Protáhnout bychom měli především svaly s **tendencí ke zkracování** - šijové svalstvo, prsní a zádové svaly, přední stranu

stehen, hýždňové svaly a svaly lýtky.

Pomáhá hubnout

Jestli chcete začít s během kvůli shození nadbytečných kilogramů, pak opatrně.

„Pokud máte vyšší hmotnost, začněte nejprve svižnější chůzí nebo běh aspoň střídejte s chůzí. Klade totiž poměrně vysoké nároky na klouby a při dopadech je každé kilo navíc znát,“ připomíná fyzioterapeutka důležitý fakt.

Nejefektivnějšího spalování tukových zásob docílíte formou [HIIT tréninku](#). To znamená, že například během 20ti minutového běhu střídáme 30 sekund sprintu s 60 sekundami výklusy.

Na obuvi nešetřete



výběrem, případně provedou diagnostiku vašeho běhu a následně doporučí ty nejvhodnější boty přímo pro vás.

Máte v botníku tenisky, v nichž jste chodili sportovat naposledy před deseti lety? Určitě byste měli investovat do nových. Běh je sice finančně nenáročný, jediné, na čem se opravdu nevyplatí šetřit, je obuv. Vhodné je navštívit **specializované prodejny**. Tam poradí s

Copyright © 2024

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