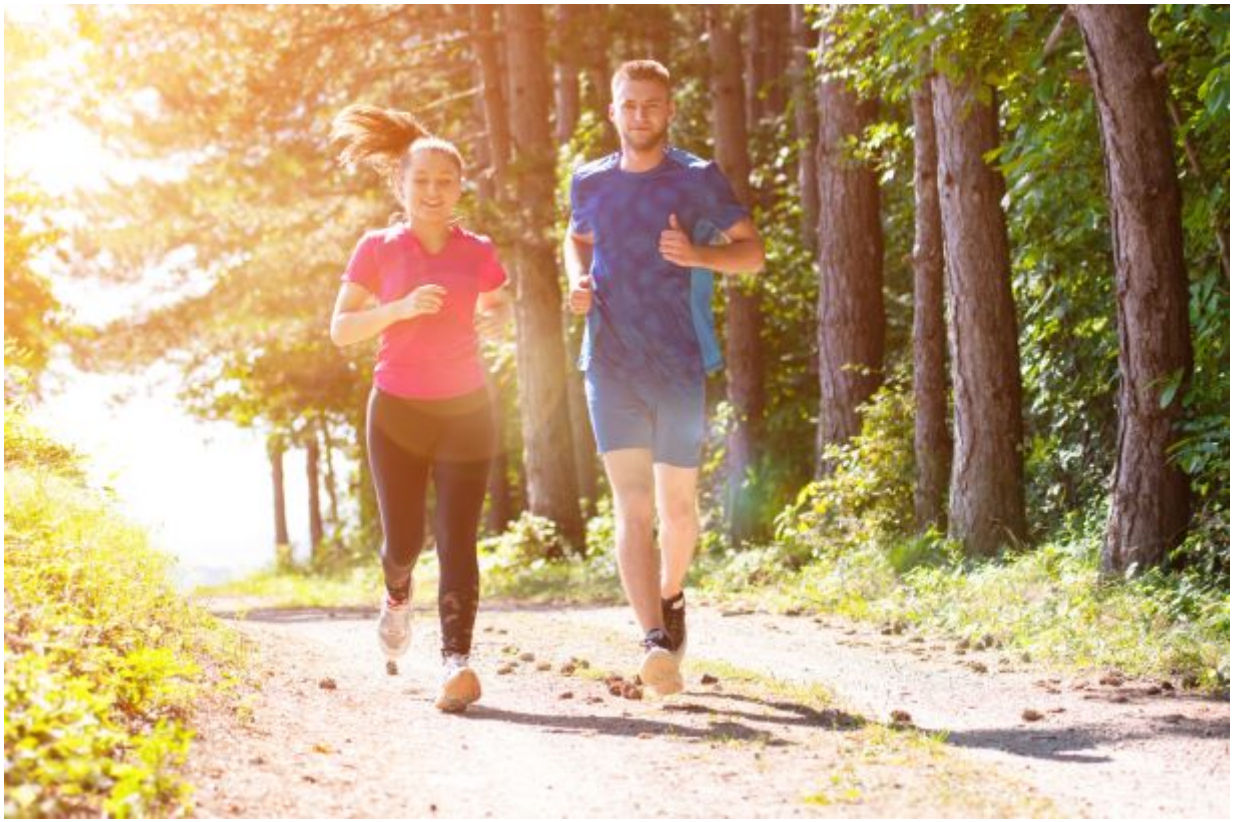
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 17. 5. 2020 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Rozběhněte se vstříc lepším výsledkům

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Rozbehnete-se-vstric-lepsim-vysledkum__s10011x19704.html

Epidemie COVID- 19 zavřela skoro na dva měsíce celý národ doma. Pro někoho byla sociální izolace a nemožnost sportovat v kolektivu důvodem začít běhat. Proč ne? Jaro se dávno přihlásilo o slovo a běhání je zcela přirozený sport, při kterém posílíte srdce, svaly a pročistíte si hlavu. Jen je třeba dbát na základní pravidla, zkoušet nové metody, ať si můžete časem běh užívat a necítit se po pár týdnech zničeně a bez motivace.



Při troše snahy najdete ve svém okolí pěkné místo v přírodě nebo parku, kam si jít zaběhat. Možná budete překvapení, kolik lidí cestou potkáte. Obvykle na sebe jen zlehka kývnete a pokračujete dál každý svou rychlostí. Při běhání se většina lidí **soustředí na svůj styl a dech** a nemají čas ani důvod sledovat, jak běhá člověk, který je právě míjí.

- Myšlenku, že běháte pomalu, moc se u toho potíte, nemáte oblečení a další, můžete pustit z hlavy.

Pokud k běhání přistoupíte efektivně, nemusí zabrat příliš mnoho času a **výsledky se brzy dostaví**. I kdyby měl být cíl jen vypustit páru a srovnat si myšlenky v hlavě.

Potíže začátečníka

Nasadit tenisky a vyběhnout na první stezku je parádní. Pokud jste běžec – začátečník, můžete zkraje narážet na nepříjemnosti v podobě bolavých kotníků. Co s tím?

> „Zařaďte před každý trénink **běžeckou abecedu**! Začněte krátkými krůčky s vyšší frekvencí, takzvaným liftingem. Princip je jednoduchý. Zatímco jedna noha přechází plynulým pohybem z propnutého kotníku do stoje na patě, druhá se zvedá na špičku a ohýbá v koleni," radí běžec a HUDY ambasador Radoslav Groh.

Po lehkém liftingu by měl následovat střední skipping, kdy už špičky odlepujete od země a zvedáte kolena, po vysoký skipping. Při něm už se snažíte kolena

zvednout nad kyčle. Důležité je držet tělo a zejména střed zpevněný.

V čem běháš?

Jestli patříte mezi nezkušené běžce, kteří ještě nemají natrénovaný styl, může pár minut atletické abecedy ušetřit v budoucnu týdny bolesti. Stejně jako **investice do běžeckých bot**. I přes snahu běhat po měkkých přírodních cestách se betonu a asfaltu nevyhnete. Pořídit si vhodné boty se vyplatí, i kdybyste měli po asfaltu běžet jen 1 km. Kvalitní běžecké boty umožňují noze hýbat se všemi směry bez omezení. Kotník v nich má možnost se **efektivně zapojit a posílit**.

Hra s rychlostí

Zkušení matadoři říkají, že **první kilometry jsou vždy nejtěžší** a potom už je to jen lepší. Jestli nechcete za pár měsíců pověsit nové běžecké boty na hřebík,

zamyslete se. Neběháte v rámci jednoho tréninku stále stejně? Na začátku nasadíte tempo a konstantně ho udržujete celou dobu? Zkuste chvilku zlehka vyklusávat a vzápětí sprintovat jak o závod, abyste po sto metrech přešli do volného běhu. Možností je spousta a záleží jen na vaší fantazii a momentální kondici. **Hrajte, zkoušejte, měňte trasy**, jejich členitost a výškový profil.

„Právě takový trénink vás může posunout, protože je vlastně „šitý na míru“, říká ambasador HUDY Radoslav Groh.

První část trasy by ale měla být v mírném terénu s minimálním převýšením, abyste se rozběhali. Prudkých stoupání hned v úvodu se raději vyvarujte a zařaďte je až později.

Iniciativa **Vím, co jím a piju, o.p.s.** děkuje za odměny, kterými se značka HUDY zapojila do aplikace Aktivně a zdravě. Aplikace pomáhá uživatelům překlenout náročné období karantény tím, že vybízí k aktivnímu boji proti stresu. Pro celkovou psychickou pohodu je klíčový přiměřený pohyb, zdravá výživa a aktivní odpočinek. V minulosti tento program pomohl více než 50 tisícům uživatelů při jejich změně životního stylu.

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