O pohybu 16. 4. 2024 | redakce Vím, co jím

Jak začít s běháním a užít si každý krok

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-zacit-s-behanim-a-uzit-si-kazdy-krok__s10011x20787.html

Běhání se dlouhodobě těší velké popularitě a není divu. Je to jednoduchý a dostupný způsob pohybu. I když může být jeho začátek bolestivý, nezoufejte. Pokud jste právě i vy rozhodli, že se k současnému trendu běžců připojíte, máme pro vás několik užitečných tipů, jak překonat počáteční „nezdary“ a začít si užívat běh naplno.

Běhání je přirozeným a jednoduše dostupným způsobem pohybu. Přidáme-li k tomu zvyšující se zájem o zdravý životní styl a také fakt, že kromě kvalitních běžeckých bot nepotřebujete žádné speciální vybavení, není divu, že popularita běhu v posledních letech strmě stoupá. Pokud vám to zdravotní stav dovoluje,

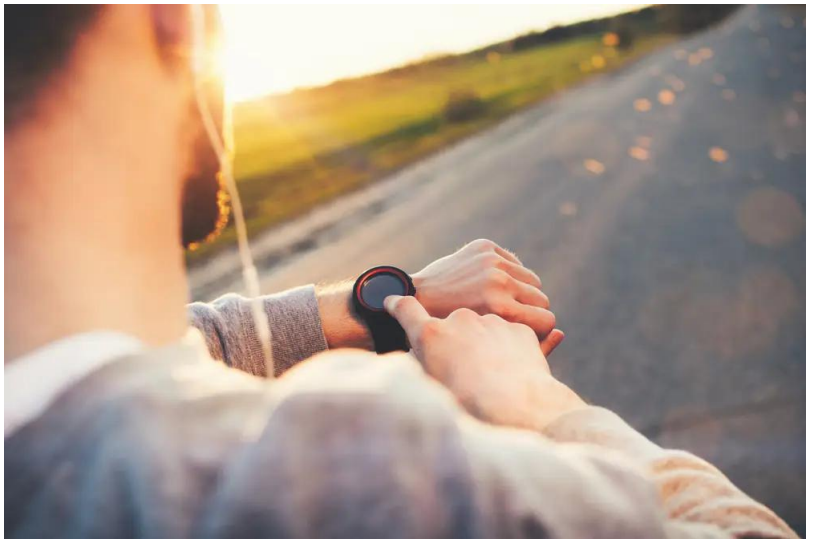
můžete začít běhat prakticky okamžitě.

Najděte si správnou motivaci

Na začátek je dobré si vůbec vyjasnit, co nás k běhání přivádí. Je dobré mít **dlouhodobou motivaci**. Nemělo by jít například jen o hubnutí a pálení co nejvíce kalorií, ale o celkové zlepšení zdraví a pohody. Běhání by mělo být součástí životního stylu, který vám přináší radost a udržuje vás fit.

> *„Podobně jako při změně stravovacích návyků byste neměli mít jako hlavní důvod pouze hubnutí, ale měli byste o tom přemýšlet v širším měřítku. Například že když se vám podaří zhubnout, zbavíte se i řady zdravotních potíží,“* vysvětluje Monika Bartolomějová, nutriční poradkyně, odborná garantka a zakladatelka Nutričního institutu.

Jak začít a vydržet



Začněte pomalu a **postupně zvyšujte intenzitu**. Můžete střídat běh s rychlou chůzí, tzv. indiánský běh, abyste minimalizovali počáteční bolesti. Není od věci oslovit trenéra nebo zkušeného běžce, kteří vám pomohou se správnou technikou. Ta je totiž klíčová pro to, abyste minimalizovali riziko zranění a maximalizovali účinnost svého běžeckého pohybu. Důležité je zaměřit se na držení těla a dýchání, abyste získali lepší kontrolu nad svým pohybem a optimalizovali výkon.

Své tělo přizpůsobujte zátěži běhu postupně. Nepřehánějte to hned na začátku a nechte si čas na adaptaci. Následně zvyšujte délku a intenzitu svých tréninků, abyste dosáhli pokroků bez rizika přetížení a zranění.

> *„Nezapomínejte také na dostatek regenerace. Nepřiměřené zatížení bez dostatečného času na odpočinek a regeneraci způsobí přetížení svalů,“* varuje fitness trenérka Tereza Horová z Form

> Factory. Dopřejte svému tělu dostatek času na obnovení energie a „opravu svalů“.

Důležité je si také uvědomit, že každý z nás má své **vlastní limity a schopnosti**. Nepoměřujte se (alespoň pro začátek) s ostatními a buďte ve svém procesu růstu a zlepšování trpěliví. S ohledem na své schopnosti si stanovujte realistické cíle a nevzdávejte se při prvním neúspěchu. Je dost pravděpodobné, že nějaké krize zkrátka přijdou. Ať už se vám nebude chtít vyběhnout vůbec, nebo se vám nepodaří uběhnout naplánovanou trasu v očekávaném čase. Je to zcela přirozené, ale podstatné je se v takových okamžicích nevzdat, nechuť překonat a znovu se motivovat. K tomu může pomoci stanovení si jasných cílů a vytvoření si pevného běžeckého plánu.

> *„Stanovte si, které dny budete chodit běhat, ideálně i s určením přesného času. Tato pevná rutina vám pomůže integrovat běhání do vašeho každodenního života,“* říká trenérka Horová.

Experimentujte s různými technikami – kombinujte sprint, běh do kopce, intervalový běh. Právě tato variabilita může být skvělou motivací a zpestřením vaší běžecké rutiny. Kombinací navíc posílíte různé části těla a postupně zlepšíte svou výkonnost.

Nezapomínejte na stravu

Správná strava je klíčovým prvkem pro dosažení úspěchu při běhání. **Před během** je ideální jíst l**ehké, snadno stravitelné jídlo s dostatečným obsahem sacharidů pro energii**, jako jsou ovesné vločky s ovocem nebo celozrnný toast s máslem a medem. Dbejte zároveň na dostatek času mezi jídlem a během, ideálně 1–2 hodiny. Toto je obecné doporučení, nicméně někomu nevadí ani větší jídlo před během, zatímco někdo běhá raději téměř nalačno. Vyzkoušejte si proto sami na sobě různé potraviny a časy jídla, abyste zjistili, co funguje nejlépe pro vaše individuální potřeby a cíle při běhání.

Po tréninku je důležité **doplnit ztracené živiny a podpořit regeneraci svalů**. Zde je vhodné sníst jídlo s **vyváženým poměrem bílkovin a sacharidů**, jako jsou například kuřecí prsa s rýží nebo smoothie s ovocem a proteinovým práškem. Myslete i na **dostatečný**

přísun tekutin během celého dne, nejen před a po tréninku, aby vaše tělo zůstalo hydratované a připravené na výkon.

Tělo si samo řekne

Poslouchejte své tělo a reagujte na jeho signály. Pokud pocítíte bolest nebo nepohodlí během běhu, neignorujte je a přizpůsobte jim svůj trénink. Přílišná tvrdohlavost a ignorování varovných signálů může vést k vážným zraněním a přerušení tréninku na delší dobu. A to by byla velká škoda, protože byste se zbytečně ochuzovali o skvělý způsob, jak se udržet v kondici, zlepšit své zdraví, uvolnit stres a užívat si radost z pohybu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: citace - Monika Bartolomějová, nutriční poradkyně; Tereza Horová, fitness trenérka

běh běžecké zranění motivace motivace k pohybu pohyb a strava regenerace po tréninku strava při sportu trénink tréninkový plán

---

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