



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 8. 4. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Začínáme běhat

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zaciname-behat__s10011x9024.html

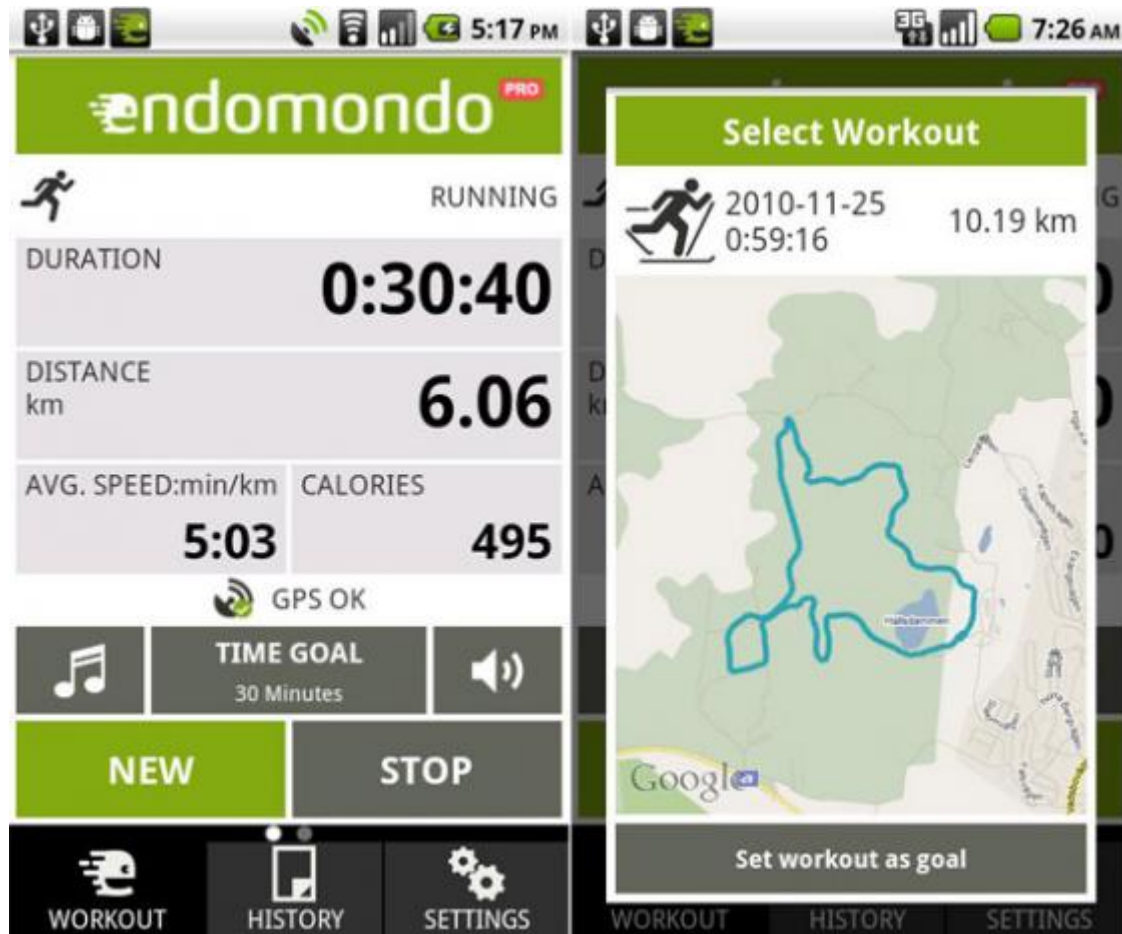
Jak rychle mám běžet? Jakou zvolit trasu? Co a kdy bych měl jíst? Když začínáme s novou pohybovou aktivitou, mohou nás provázet rozporuplné pocity, kromě příjemného těšení se to mohou být i obavy. Žádný strach! Běh je skvělý pro každého, bez ohledu na věk či fyzickou zdatnost. Poradíme vám, jak začít.



30 minut 3x týdně

Je lepší si svůj plán sestavit dopředu, abyste měli na běhání dostatek času, počítali s ním, případně si přizpůsobili program. **K úspěchu vám postačí už 30min 3x až 5x týdně.** Ze začátku zvolte spíše pomalejší tempo a střídejte běh s chůzí. **Můžete minutu běžet a 90 sekund rychle jít, celkem aspoň 20 minut,** postupně interval běhu prodlužujte. Na nic ale nespěchejte, dokud se na prodloužení intervalů necítíte, nedělejte to. **Na úvod je dobré se krátce rozehrát a protáhnout.**

Není nutné počítat uběhnuté kilometry, **úplně postačí řídit se časem.** Pořídit si můžete některou z běžeckých [aplikací](#), kde se bude zaznamenávat nejen vaše trasa, délka běhu a průměrná rychlost, ale i další hodnoty a statistiky, které vás budou motivovat a hnát k dalším výkonům. **Aplikace můžete využít i k zvukovému značení intervalů běhu a chůze.**



Boty jsou základ

Nespornou výhodou běhání je fakt, že vás **skoro nic nestojí**. Jediné, do čeho

se opravdu vyplatí zainvestovat, je **běžecská obuv**. Vybírat můžete z modelů dostupných v obchodech se sportovními potřebami, ale také ve specializovaných prodejnách s běžecskou obuví, kde vám poradí, případně upraví boty přímo pro vás.

Ze začátku vás nohy můžou bolet, ale pokud budete běhat pravidelně, bolest postupně odezní. Rozlišujte únavu a zranění. Pokud se objeví ostrá, akutní bolest, dejte si na pár dní pauzu, je lepší zranění předejít, než se z něj pak několik měsíců léčit.

Jak rychle běžet?

Zcela jistě se při prvních výbězích budete zadýchávat. To by mělo postupně ustupovat. Můžete využít známý test, **pokud můžete mluvit, máte správné tempo. Ke konci běhu můžete zrychlit, posílíte tak kardiovaskulární aparát a budete si kondici.** Snažte se dýchat nosem.

Co ale dělat když venku není počasí na běhání? Zařadit můžete i **běh uvnitř**, na běžecském pásu. Důležité je nevynechat trénink a vypěstovat si pravidelnou rutinu. Mnozí běžci vám ale řeknou, že neexistuje špatné počasí na běhání, že existuje pouze špatně oblečený běžec.

Nevyhýbejte se ani běhu do kopce. Je to skvělý způsob, jak zlepšit sílu nohou a spálit kalorie navíc. Při běhu do kopce zkratíte krok a ruce posuňte dopředu. Z kopce pak nechte gravitaci, ať vám pomůže, případně se mírně nakloňte dopředu.

Píchá vás v boku? Pak jste buď nasadili příliš vysoké tempo na začátku běhu, jste příliš krátce po jídle nebo nedýcháte správně. **Je nutné dýchat nejen hrudním svalstvem, ale i svaly břicha a využít dostatečně bráničního dýchání.**

Jak a co jíst?

Při běhu spálíte poměrně hodně kalorií – přibližně 100 kalorií na kilometr. **Neomezujte sacharidy a dopřejte si i dostatek bílkovin k obnově svalové hmoty. Před vyběhnutím je dobré 45 až 60 minut nejíst, dbejte ale na dostatečný příjem tekutin.**

Kde běhat? Pokud máte možnost, je lepší běhat **spíše na lesních cestách.** Tento povrch je ke kloubům o něco šetrnější, ale hlavně váš výběh tím dostává zcela jiný rozměr. Přeci jen je příjemnější kochat se probouzející jarní přírodou než asfaltem.

Běhat můžete kdykoli a kdekoliv, nic vás nestojí a ještě se budete cítit skvěle!

Jen pokud máte velkou nadváhu, trpíte degenerativním onemocněním kyčlí nebo kolen, nebo máte jiné potíže a nejste si jisti, zda je pro vás běh vhodný, **poradte se se svým lékařem nebo fyzioterapeutem**. Můžete zatím běh nahradit rychlou chůzí nebo chůzí s holemi.

Copyright © 2024

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