



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 6. 5. 2015 | Mgr. Martina Karasová

10 důvodů, proč běhat

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/10-duvodu,-proc-behat_s10011x9108.html

Běhám, běháš, běháme. Nebo vy snad ještě ne? Máme pro vás deset důvodů proč začít.



1. Spálíte spoustu energie

Pro spalování tuků jsou nejvhodnější aerobní aktivity. Tedy takové, při kterých tepová frekvence přibližně do **65 % tepového maxima**. Při vyšší tepové frekvenci si tělo začne brát potřebnou energii z jiných zdrojů a spalování tuků je potlačeno. Při nižší tepové frekvenci si zase tělo vystačí s pohotovostními zásobami energie ve svalech a spalování tuků je opět nižší.

2. Budujete celkovou kondici a vytrvalost.

Pokud budete běhat nad 65 % své maximální tepové frekvence, **vaše kondice se bude zlepšovat**. Postupně zvládnete delší a delší trasy a přestanete se zadýchávat do schodů.

3. Tvarujete své tělo

Běh tvaruje nejen lýtka a stehna, ale také hýždě a břicho. Pokud chcete mít svaly pěkně vytvarované, střídejte rychlý běh s pomalým. Nejen, že **nastartujete svůj metabolismus**, ale z těla vám bude mizet hlavně tuk a ne svaly.

4. Neutratíte za fitko

Nespornou výhodou běhu je, že **kromě kvalitních bot nepotřebujete žádné vybavení**, tělocvičnu ani složité stroje. Stačí jen vyběhnout!

5. Sportujte kdykoliv

Nestíháte ráno? Tak si zaběhejte večer. Konec stresování, zda stihnete dorazit na lekci včas. Začátek lekcí tady určujete jen vy. Vaše „fitko“ má otevřeno nonstop.

6. Budete se cítit lépe

Běh činí člověka šťastným. Při běhu se uvolňují endorfiny, což jsou hormony štěstí. Ty **působí pozitivně nejen na náladu během běhání, ale i po běhání.** Běhající lidé mají více energie a cítí se lépe. Kromě toho má běhání kladný vliv na koncentraci a paměť. Důležitá rozhodnutí vám při běhu půjdou snáz.

7. Najdete nové přátele

Běžci bývají otevření a přátelští. Stejně jako lyžaři nebo vodáci se běžci navzájem zdraví a mnohdy je právě běh tématem, které navazuje nová

přátelství.

8. Běhat můžete kdekoliv

Pokud vás omrzí trasa, jednoduše zkusíte jinou. Dnes les, zítra polní cesta, navíc vaše „fitko“ máte vždy s sebou, ať jste na dovolené nebo na návštěvě v jiném městě.

9. Čas jenom pro vás

Při běhu se oprostíte od každodenních starostí, od práce i od rodiny. Čas, kdy běžíte, je jen váš. S nikým se o něj nemusíte dělit, nic nemusíte řešit.

10. Nemoci se vám vyhnou

Pravidelné a přiměřené sportování příznivě ovlivňuje imunitní systém a jeho funkce. Sport venku, především v chladnějším počasí, přispívá k otužení organismu a ke zlepšení imunity a odolnosti vůči nemocem. Déšť, zima, vítr? Běhat se dá při každém počasí. **Neexistuje špatné počasí, jen špatně oblečený člověk.** Důležité je, abyste se vždy oblékli tak, abyste byli v teple a suchu.

[Přečtěte si článek o tom, jak začít s běháním.](#)

Dozvíte se:

- Jak často chodit běhat?
- Jak rychle běžet?
- Co a kdy jíst?



Copyright © 2024

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