



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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](http://www.vimcojim.cz)