magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 8. 4. 2016 | Mgr. Martina Karasová

První jarní výběh

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Prvni-jarni-vybeh__s10011x9714.html

Jarní počasí k pohybu venku přímo vybízí, běh je navíc přirozený pohyb, je přístupný každému, časově i finančně nenáročný a navíc při něm shodíte nadbytečná zimní kila a vylepšíte kondici. Běhání na jaře je ideální. Není ani horko ani zima, takže nehrozí potíže s rozehřátím a s dýcháním. Poradíme vám, jak začít a na co si dát pozor.





Zdroj: Young woman in fitness wear tying shoelaces outdoors z Shutterstock

Nepodceňte přípravu

Pokud patříte mezi úplné běžecké začátečníky, 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 vteřin 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 rozehřát a protáhnout.

Zkuste mobilní aplikace

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.**

Nepřepalte však začátek, pokud nasadíte hned zkraje vysoké tempo, běhání vás může hned zkraje otrávit a příště se vám z pohodlí gauče už ani nebude chtít vstávat. **Běhání by vás mělo v první řadě bavit.** Zvolte si proto tempo, které vám vyhovuje.

Běhat můžete kdykoli

Pokud máte nepravidelný režim, staráte se o rodinu, nemáte vždy hlídání nebo venku zrovna lije jako z konve, nezoufejte, běhat můžete kdykoliv, nemusí to být nutně jenom ráno nebo večer. **Klidně dobu střídejte, nezapomínejte však na pravidelnost.** Běžet můžete třeba do práce nebo pro děti do školky.



Správné oblečení

Mnoho nejen začínajících běžců tápe jak se obléknout. Rada je jednoduchá, pokud je venkovní teplota vyšší než 15°C, postačí vám funkční triko a kraťasy, pokud je chladněji, přidejte větrovku nebo vestu a kraťasy vyměňte za běžecké kalhoty. Nezapomínejte ani na brýle a kšiltovku.

Běh je na vybavení nenáročný, **na čem byste však šetřit neměli, jsou boty.** Špatně zvolené obutí vás může od dalších kilometrů odradit, nechte si raději s výběrem poradit. Pokud vás láká bosochození, respektive barefoot obouvání, můžete časem vyzkoušet i běh naboso.

Běh na pásu a venku není stejný

Pokud jste doteď poctivě trénovali běh doma na pásu a myslíte si, že máte naběháno a že venku vás nic nepřekvapí, **počítejte ze začátku raději spíše s horšími výsledky.** Venku je pohyb přeci jen trochu odlišný, je ovlivněn druhem terénu, stoupáním nebo naopak klesáním, větrem či jinými vrtochy počasí.

Technika běhu a správné dýchání

Mezi časté chyby patří i nesprávná technika běhu, která vás pak může enormně vyčerpávat. **Pokud si nejste jistí, raději obraťte na zkušeného trenéra, který vám se správnou technikou poradí.** Čím dříve, tím lépe, jinak hrozí, že si chybnou techniku zafixujete a budete se jí pak hůře zbavovat.

Píchání v boku je další běžecký problém, proto při běhu **nezapomínejte správně dýchat, nadechujte se zhluboka nosem a poté pomalu vydechujte.** Snažte se vyhnout dýchání pusou. Nejvýhodnější bývá dýchání v poměru 2:2. Znamená to, že běžec udělá 2 kroky, při nichž se nadechne a poté udělá další 2 kroky, u kterých vydechne.

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