



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 31. 8. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Běhání ve slunném (ještě) létě

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Behani-ve-slunnem-\(jeste\)-lete__s10011x9926.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Behani-ve-slunnem-(jeste)-lete__s10011x9926.html)

8 tipů, jak si zpříjemnit oblíbený běh i za ještě teplého letního počasí.





Zdroj: [Běhání](#) ze Shutterstock

Zamilovali jste si běh? Nemůžete bez něj být? Jak ale běhat, když právě panující počasí vašemu sportování zrovna nepřeje? Říká se, že běhat se dá v každém počasí, i když některé teploty dokáží běh pěkně znepríjemnit. Pokud se budete držet následujících tipů, nemusíte se běhu vzdávat ani při teplejším počasí, radí fyzioterapeutka [Mgr. Martina Karasová](#)

1. Běhejte ráno

Pokud to jen trošku jde, chodte běhat brzo ráno, než sluneční paprsky naberou na intenzitě. **Pokud ráno nestíháte, nechte to až na pozdní večer, kdy se přeci jen trošku ochladí.**

2. Vhodně se oblékejte

Na první pohled by se mohlo zdát, že čím míň, tím lépe. Není tomu tak. Zejména na přímém slunci byste měli mít zakrytou co největší část těla, včetně zátylku, který se nejvíce přehřívá. **Noste lehké a vzdušné oblečení, nejlépe nějaké funkční materiály, které dokážou odvádět pot a ochladit vás.**

3. Chraňte se před sluncem

Pravidlo vyhnout se pobytu na přímém slunci kolem poledních hodin platí nejen pro opalování, ale především pro sportování. Slunce je totiž v tomto čase nejintenzivnější, hrozí tak vyšší riziko dehydratace a úrazů, které jsou s ní spojené. Kromě výše zmíněného je zde také větší riziko spálení, ale i vznik nebezpečného nádoru na kůži - tzv. melanomu. Proto se před případným pobytém na slunci nezapomeňte namazat krémem s vysokým SPF faktorem a

chraňte se i pokrývkou hlavy. Ti, co se na sluníčku hýbou jsou prý dokonce vystaveni většímu riziku rakoviny kůže než ti, kteří se sluníčku jen vystaví.

Pocení zvyšuje citlivost kůže a ta je pak víc náchylná ke spálení.

4. Chraňte si hlavu a oči

Při běhu na přímém slunci je dobré mít na hlavě čepici z lehkého materiálu a na očích sluneční brýle. **Dobré brýle ochrání nejen před UV zářením, hmyzem aprachem, ale také před vysoušením očí větrem.**

5. Dodržujte pitný režim

Během fyzické aktivity spotřebovává naše tělo tekutiny mnohem rychleji, než když jsme v klidu a v horkém letním počasí je to ještě mnohem výraznější. Pijte dostatečně před, během i po sportování a snažte se přijímat tekutiny bez cukru. Ideální je voda nebo neperlivé minerálky. **Mimo tekutin je totiž dobré přijímat i dostatečné množství minerálů, abychom doplnili ztráty.** Pokud běháte delší tratě, je dobré si vzít nějaké pití s sebou a občas se v menších množstvích napít.

6. Pozor na křeče

Křeče se mohou objevit v průběhu běhu nebo po něm. Často jsou způsobeny nedostatkem vody a nahromaděním kyseliny mléčné. Většinou se vyskytují v lýtkách. **Abyste jim zabránili, nezapomínejme na dostatečný pitný režim - vodu nebo i iontové nápoje.**

7. Běhejte o jeden rychlostní stupeň pomaleji

Dejte svému tělu čas, aby se vysokým teplotám přizpůsobilo. **Výkonnost je ve vysokých teplotách snížena, proto se nedivte, že neběžíte svou obvyklou rychlostí.**

8. Vnímejte svoje tělo

V létě snad více než kdy jindy platí, že máme naslouchat svému tělu. Nepřeceňujte své síly, pokud se dnes na váš obvyklý 5 kilometrový běh necítíte, zvolte raději kratší trasu nebo vyběhněte jindy. Neběhejte v příliš velkém tempu, myslete na svoji tepovou frekvenci a pokud se nebudete cítit dobře, tak zpomalte nebo přejděte do chůze. **Naše tělo nám dobře radí, stačí ho vnímat a respektovat.**

Na druhou stranu je běhání v teplejším počasí také v něčem přínosné. Naučíte se v něm běhat a poznáte své hranice, které nesmíte překročit.

Copyright © 2024

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