



FITNESS 13. 02. 2019

Běhám, běháš, běháme aneb jak na běh pro začátečníky?

Běh patří mezi nejméně náročné sporty, alespoň co se vybavení týče. Bez čeho se rozhodně neobejdete a jak co nejefektivněji začít? Kvalitní boty...

Kdo neběhá, jako by nebyl. Alespoň tak to vypadá podle toho, co můžeme vidět v parcích, na ulicích nebo na sociálních sítích. Všude kolem nás se to jen hemží lidmi, kteří tomuto sportu propadli. A co vy? Naposledy jste běhali na Sokoláku na základní škole a dnes byste se k tomuto sportu rádi vrátili? Připravili jsme pro vás průvodce, ve kterém se dozvíte jak na běh pro začátečníky.

Běh se řadí mezi **nejpřirozenější pohyb**. Například v pravěku by se bez něj lidé neobešli, na běhu často závisel jejich život. Jedná se tedy o sport, který je tu s námi od nepaměti. **Běhat mohou téměř všichni** - mladí, staří, hubení i ti, které trápí nějaká ta kila navíc. Běh je nepochybně **zdraví prospěšný**, při špatné technice si ale můžeme i ublížit. Pojďte se podívat na to, [jak začít běhat](#) a neničit si zdraví.

Běh pro začátečníky - co potřebujete, než poprvé vyběhnete

Běh patří mezi nejméně náročné sporty, alespoň co se vybavení týče. Bez čeho se rozhodně neobejdete a jak co nejefektivněji začít?

Kvalitní boty jsou základ

Můžete vytáhnout své oblíbené tenisky a jít si zaběhat. Po doběhnutí budete mít určitě dobrý pocit, zato vaše klouby vám rozhodně nepoděkují. Než se tedy vydáte pokořit první kilometry, navštivte obchod s běžeckou obuví a **pořídte si kvalitní boty**. Zamyslete se nad tím, **na jakém povrchu budete běhat nejčastěji** – zda se bude jednat o **měkký povrch**, např. les, nebo **se budete častěji pohybovat na povrchu tvrdším**, např. betonu. Právě od toho se bude odvíjet [výběr běžeckého oblečení](#) a běžeckých bot.

Vhodný terén a tempo

Každý začátek je těžký. Jak začít běhat tak, aby vás to nepřestalo po chvíli bavit a vy si mohli užívat pocit ze zaběhnutých kilometrů? Jestliže máte kvalitní boty, je na řadě výběr vhodného terénu. Pro začátek je dobré zvolit si **trasy, jež povedou zejména po rovině** a nebudou se hemžit kopci, které by vás mohly odradit.

Možná už se těšíte na to, až zaběhnete 5 km pod půl hodinu, ze začátku **se ale zaměřte spíše na vytrvalost**, než na rychlost. Pokud nevíte, jaké tempo zvolit, pomůckou vám může být to, že byste **měli být během běhu schopni konverzovat**. Pro začátek se doporučuje **rychlá chůze** nebo tzv. indiánský běh, tedy pravidelné **střídání chůze a běhu**.

Nejen běh pro začátečníky začíná rozcvičkou

Protažení před během i po něm je neprávem opomíjeno, a to nejen u začátečníků. Právě správný [strečink](#) vám **pomůže vyhnout se nepříjemným zraněním** a zároveň dopřejete tělu čas na to, aby se zahřálo. Protažení **stačí věnovat pár minut** před během i po něm, při kterých uvolníte klouby, protáhnete ruce, nohy i záda.

Pravidelnost a stop nášlapům na patu

Pokud chcete běh zařadit do svého života, doporučuje se **dbát na pravidelnost**. Nemusíte běhat každý den, běžecké boty si stačí nazout **3x až 4x týdně**. Nezapomeňte, že **tělo musí také regenerovat**, nepřepalte tedy začátek. Až vyrazíte do terénu, dávejte si pozor na to, **jakým způsobem budete našlapovat**. Noha by měla **našlapovat na střed chodidla**, nikoliv na patu, či špičku (netýká se sprintu).

I běh pro začátečníky nese své ovoce

Při běhu si skvěle **pročistíte** nejen **hlavu**, ale také své **plicí**. Při pravidelném běhání se můžete těšit na **zlepšení fyzické kondice**. Nejen, že se budete lépe cítit, ale také budete **lépe vypadat**. [Běháním se dá zhubnout](#). Kromě fyzických změn se můžete těšit také na to, že **posílíte vazy, šlachy a imunitní systém**. Poděkují vám vaše kosti.

Jak začít běhat a neohrozit své zdraví?

Běh je **vhodný téměř pro každého**, ale přeci jen by se někteří z nás měli tomuto sportu raději vyhnout. **Není vhodný pro ty, kteří jsou bezprostředně po operacích či po úrazech dolních končetin**. Pokud trpíte **větší nadváhou**, měli byste raději zvolit druh pohybu, který nebude tolik zatěžovat váš pohybový aparát, například plavání. Na pozoru by se měly mít také **těhotné ženy**. Před tím, než budou s během začínat, či v něm pokračovat, doporučuje se konzultace s lékařem.

Patříte mezi ty, kteří nedají na běh dopustit, nebo se teprve chystáte běh pro začátečníky vyzkoušet?

Přečtěte si také další články na téma Sporty pro začátečníky

[Fitness pro začátečníky](#)

[Pilates pro začátečníky](#)

[Jóga pro začátečníky](#)

[Chůze jako sport](#)

[Plavání pro začátečníky](#)