



FITNESS 02. 11. 2016

Běhání a jogging - trend, který vede ke zdraví těla i duše

Často slýcháváme dotaz, jestli existuje rozdíl mezi během a joggingem. Jogging je způsob běhu, jde o rekreační běhání, cílem není dosahovat velkých...

Běh se stal opravdovým fenoménem dnešní doby. Běžecké boty obouvají i ti doposud největší lenoši, běžce můžeme zahlédnout ve městech, parcích i na vesnici. Zájem o běžecké soutěže neustále roste, ať už jde o několikakilometrové trasy či maratony. Popularita této fyzické aktivity tkví především v časové a finanční nenáročnosti, přirozenosti a pozitivním vlivu na naše zdraví. Jaký je rozdíl mezi běháním a joggingem, jak s během začít, jak se obléci a proč si hlídat tepovou frekvenci?

Rozdíl mezi během a joggingem

Často slýcháváme dotaz, jestli existuje rozdíl mezi během a joggingem. **Jogging** je způsob běhu, jde o **rekreační běhání**, cílem není dosahovat velkých výkonů, ale odpočinout si, protáhnout se. Jogging je tak druh fyzické aktivity, během které se běží **pomalým tempem** a běh se často střídá s rychlou chůzí. Jogging zpravidla netrvá déle než půl hodiny, současně se za týden nepřekročí hranice uběhnutých 20 km.

Během pak označujeme souvislý pohyb ve vyšším tempu při větším počtu uběhlých kilometrů. Naprostá většina běžců - amatérů tak patří mezi **joggery**. Jogging však rozhodně není podřazenou aktivitou vůči běhání, zdraví prospívá stejně (a je bezpečnější a šetrnější) a je důležitou aktivitou pro

ty, kteří s to během myslí vážně a chtějí své hranice posunovat.

Jogging - hlavní zásady

I při joggingu je třeba dodržovat několik zásad, díky kterým bude vykonávaná fyzická aktivita bezpečná a efektivní. Při joggingu je třeba běhat pomalu, pokud dochází síly, běh lze vystřídat rychlou chůzí. Jogging je skvělý do začátků, běžec má dostatek prostoru pro to, aby si hlídal **techniku běhu** a nedělal zbytečné chyby. Je třeba především **hlídat dýchání** a došlapovat měkce. Myslete na to, že i při joggingu je důležitou součástí kvalitní běžecká obuv. Její výběr rozhodně nepodceňujte.

První výběhnutí

Možná i vás nenechává trend běhu chladným a rádi byste se do této fyzické aktivity pustili. Běh (jogging) je vhodný takřka pro každého. Že deset let jen sedíte za počítačem v kanceláři a sport jste viděli maximálně z televizní obrazovky? Nevadí, jogging je pro vás ideální. Pravděpodobně jste teď plní odhodlání a síly to zkusit, využijte této možnosti.

Co je však naprosto zásadní při první běhu - **hlavně to nepřehnat**. Bylo již mnoho těch, kteří s nadšením po mnoha letech vyběhli, nasadili velké tempo, překonali se a uběhli několik kilometrů v kuse, byl to ale jejich poslední pokus o běh. Pokud to poprvé přeženete, jen těžko se budete k dalším pokusům znovu odhodlávat.

Co je tedy před první výběhnutím potřeba? Zásadní je **běžecká obuv**, o které se budeme podrobněji bavit o pár řádků níže. Bez kvalitní obuvi se běhá velmi těžko. V dnešní době pořídíte běžecké boty za pár stovek, do úplných začátků to bude stačit a později si koupíte boty kvalitnější. Před výběhnutím se protáhněte, stačí krátká rozcvička, je však třeba **prohřát svaly**, aby nedošlo k nepříjemnému zranění. Nechodte běhat bezprostředně po jídle, běh nalačno však taky není ideální.

A co dál? Prostě vyběhnete! Hlídejte svůj dech, běžte po rovince, jakmile se zadýcháte tak zpomalte a nasadte chůzi. Rozhodně však nezastavujte, chůze je mnohem lepší, byť by byla pomalá. U prvních pokusů nepřekračujte dobu běhu 30 minut, s postupem času budete tempo i dobu zvyšovat. **Důležitá je pravidelnost**. Čtyřikrát týdně krátké proběhnutí zlepší váš celkový fyzický i psychický stav a ani nezabere příliš času.

Běžecká obuv

Pokud to s během či joggingem myslíte vážně, **výběr obuvi nepodceňujte**. Běhání má váš zdravotní stav zlepšit, pokud však budete běhat ve špatné obuvi, budou tím trpět vaše chodidla, ale také celé tělo včetně kloubů. Běžná neběžecká obuv totiž nedokáže dostatečně tlumit nárazy, ke kterým při běhu dochází, a rapidně se tak opotřebovávají klouby. Dnes pořídíte běžecké boty pro začátečníky již za několik set korun, pokud však chcete běhat pravidelně, nebojte se do bot investovat i pár tisíc. Uvědomte si, že jde prakticky o jedinou nutnou investici, u jiných sportů je třeba do patřičného vybavení investovat mnohem větší sumy.

A jak tedy vybrat správnou běžeckou obuv? Samozřejmostí je **správně zvolená velikost**. Běžecká obuv se však vybírá podle více parametrů, důležité např. je, jaký je nášlap vašeho chodidla. Pokud máte nohy ve tvaru X a našlapujete na vnitřní hranu chodidla, pořídte si **stabilní boty s podporou pronace**, pokud máte naopak nohy do tvaru O a našlapujete na vnější hranu chodidla, **neutrální obuv** je ideální volbou. Běžecká obuv se vybírá rovněž podle terénu, ve kterém se běhá, jiné boty se hodí pro běh po silnici, jiné po zpevněných cestách a jiné zase do kamenitého terénu. Začátečníci

rozhodně nepotřebují ultralehké a také velmi drahé závodní boty, běžné rekreační či tréninkové boty postačí. S výběrem kvalitní běžecké obuvi vám poradí v každém specializovaném sportovním obchodě.

Měření tepové frekvence

Jakmile budete mít za sebou pár uběhnutých kilometrů, pravděpodobně se budete snažit o **zdokonalování techniky běhu** a zlepšování svých výkonů. Zajímat vás bude především tepová frekvence, která hraje důležitou roli při spalování cukrů, tuků i sacharidů. Podle tabulek si jednoduše spočítáte vaši maximální tepovou frekvenci, při běhu se snažte držet váš tep na cca 70 % vypočítaného maxima.

Jde o ideální hodnotu, během které se zapotíte, budete spalovat cukry i tuky. Pokud to s výkonem přeženete a budete se blížit hodnotám maxima, tuky se přestanou spalovat. Profesionální běžci se však snaží pravidelně dosáhnout i běhu při maximální tepové frekvenci, jelikož dochází k nárůstu síly i maximální rychlosti. Začátečníci a joggeri by však měli tepovou frekvenci držet na rozumné hladině. Více informací najdete ve speciálním [článku o tepové frekvenci](#).

Rekreační běh je dnes velkým fenoménem, který snadno pohltí i vás. Z joggerů se často stávají postupně běžci, kteří se účastní půlmaratonů a také maratonů, je za tím však velký kus práce a píle. Nikdo se nestal maratonským běžcem ze dne na den. Berte proto **běh jako formu odpočinku** a relaxaci s cílem udělat něco pro své zdraví a třeba se po pár měsících dostanete o úroveň výš. Dejte si pozor, abyste to obzvláště v začátcích zbytečně nepřeháněli.