



FITNESS 16. 06. 2020

## Indiánský běh je skvělý pro začínající sportovce

**Jak samotný název napovídá, indiánský běh opravdu vzniknul nejprve mezi indiány. Tento název je tedy pouze odvozen od způsobu přepravování těchto...**

**Pakliže se rozhodujete o pohybové aktivitě, která vás dostane do formy a dlouho jste nesportovali, nebo chcete se sportem teprve začít, je ideální volbou právě indiánský běh. Začít běhat ale není jen tak. Podstatné je pořídít si především kvalitní a pohodlnou běžeckou obuv, vše ostatní je pak už jen ve vaší hlavě. Nejtěžší je vyběhnout poprvé. Když ale překonáte sami sebe a opravdu vyběhnete, budete se cítit skvěle.**

**Indiánský běh** je velice specifický. Jeho podstata spočívá v tom, že dotyčný **střídá** v pravidelných intervalech **běh s chůzí**. Proto je tato pohybová aktivita nejvhodnější právě **pro začínající běžce a sportovce**.

## Indiánský běh a jeho původ

Jak samotný název napovídá, indiánský běh opravdu **vzniknul** nejprve **mezi indiány**. Tento název je tedy pouze odvozen od **způsobu přepravování** těchto lidí. Indiánský běh v podstatě nejvíce proslavil jeden jediný **indiánský kmen**, který **žije v Mexiku**, a to jsou **Tarahumarové**. Mnoho knižních autorů o nich napsalo nespočet příběhů. **Nejznámější knihou**, která je věnována právě Tarahumarům je ta **od Christophera McDougalla** s názvem **Zrození k běhu**. Tito indiáni jsou totiž **neskutečně fascinující lidé**. Oplývají výbornou **duševní a fyzickou odolností** a jsou schopní uběhnout i **několik desítek kilometrů** jakoby nic. Ne nadarmo si tak Tarahumarové přezdívají „**Rarámuri**“, což znamená ve volném překladu „**rychlé nohy**“. Lidé z tohoto kmene se rovněž **pravidelně účastní** mnoha běžeckých **závodů**, v kterých jsou často **největšími favority**. Jsou jistě **velikou inspirací** nejen pro začínající běžce, ale i pro ostatní, kteří je osobně poznají. Nebývají vlastně **nikdy nemocní** a žijí v ústraní moderní společnosti. Tarahumarové mají život neskutečně **skromný**. **Drží se** stále svých pradávných **tradic** a snaží se být **propojeni s přírodou**.

## Indiánský běh - jak s ním začít?

Začít provozovat indiánský běh **není nic náročného**. Stačí jen chtít, about ty **správné běžecké boty** a vyrazit. Ovšem, je důležité, abyste ovládali i **techniku zdravého běhu**, abyste si fyzicky spíš neublížili, ale i to se dá vyřešit v dnešní moderní době lekce s trenérem, který vám vše dobře vysvětlí. Až se techniku správného běhu naučíte, **běhejte, kam chcete**, jak dlouho chcete a s kým chcete. Je to zcela na vás. **Indiánský běh není náročný**. Spočívá pouze v tom, že běžíte, dokud stačíte a když budete zrovna potřebovat pauzu, **běh zkrátka vystřídáte** obyčejnou **chůzí**.



## Indiánský běh a jeho pozitiva

Běhání má obecně **mnoho blahodárných účinků** na náš organismus. Proto i **indiánský běh je vhodný** když:

- **chcete něco málo shodit**, nebo potřebujete výrazně zhubnout
- **preferujete sportování v přírodě**, nikoliv v posilovnách
- **toužíte mít lepší fyzickou kondici** a zpevněné tělo

Mimo jiné je indiánský běh ve volném terénu v podstatě **i ekonomicky nenáročným sportem**. Potřebujete pouze **kvalitní boty** a **pohodlný oděv**. Běhání dokáže udělat zázraky i s vaší **psychikou**. Budete se cítit plní **energie**, všechny chmury půjdou stranou, a i mozek se vám dobře prokrví, a tak budete v pracovních činnostech mnohem **více produktivní!**

## Indiánský běh - jak ho správně praktikovat?

Klasicky se indiánský běh praktikuje tak, že **minutu běháte** a poté **minutu chodíte**, a tak pořád dokola, než uběhnete svou potřebnou vzdálenost. Můžete však zkusit i **intervaly prodlužovat**. Například tři minuty v kuse běžet a následně přejít do minutové **chůze**. Tempo si prakticky **volíte sami**. Na začátku svého běžeckého koníčku se nejspíš budete trochu zadýchávat, ale postupně byste **měli být schopní** při běhu i bez problémů **konverzovat**. **Terén** vybírejte především **travnatý**, například lesní, nebo polní cesty. **Klasické chodníky** nejsou příliš vhodné, při tvrdším dopadu totiž mohou **trpět vaše klouby**.

## Indiánský běh a zajímavosti okolo něj

Nyní se ale ještě vraťme k již zmíněným **Tarahumarům**, kteří indiánský běh tak proslavili. Mezi těmito indiány se totiž ukrývají nejen velice **talentovaní běžci**, ale **i běžkyně**. Dávno je doba, kdy ženy seděly s dětmi jen u jeskyní, či ohně a čekaly na své muže. **Tarahumarské ženy také běhají** a to tedy excelentně. Dokazuje to například **María Lorena Ramírez**, která v kmeni vyrůstala a běhaní ji natolik uchvátilo, že se přihlásila do **padesátikilometrového běžeckého závodu** s mezinárodní účastí. María v tomto závodu **zvítězila** s cílovým časem sedm hodin a tři minuty. Může se však pyšnit **úspěchem** i z jiných běžeckých soutěží. Například z té, kde běžela trasu čítající neskutečných **sto kilomerů** a vybojovala skvělé **druhé místo**. Co lze k tomu na závěr říct. **Běhejte** jako Mária, **s láskou a odvahou v srdci** a nohy vás ponесou tam, kam potřebujete.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)