



FITNESS 11. 03. 2020

Máte rádi běh? Pozor ale na běhání v zimě a chladu, má svá rizika

V běhu je důležitá přirozenost, držte hlavu zpříma nebo jen mírně pokrčenou a tělo mějte narovnané. Ramena držte uvolněně a pažemi pohybujte podél...

S prvními slunečními paprsky vyběhli první běžci. Ale pozor - i když to venku už některé dny vypadá na jaro, stále je poměrně chladno. A to skrývá mnohá rizika. Běhání v zimě a chladu nám může i ublížit. Rozhodně vás ale od něj nezrazujeme, jen je třeba dodržovat určitá pravidla. Běh patří k oblíbeným sportovním aktivitám napříč celým světem, věkovým spektrem a věnují se mu jak muži, tak ženy.

Běh je oblíbenou volnočasovou aktivitou, sportem i relaxací. Běh je přirozený lidský pohyb, fyzická aktivita, při které posílíme tělo a zlepšíme svoji kondici, rovněž si skvěle vyčistíme hlavu a zvýšíme psychickou pohodu.

Běhání: Správná technika a vybavení

V běhu je **důležitá přirozenost**, držte hlavu zpříma nebo jen mírně pokrčenou a **tělo mějte narovnané**. **Ramena držte uvolněně a pažemi pohybujte podél těla** rovněž naprosto přirozeně, **pohyb nějak nebrzděte**, avšak ani nepřehánějte. Pohled by měl směřovat k horizontu nebo mírně před nohy. Běh by rozhodně neměli provozovat **lidé s obezitou nebo vyšší nadváhou**, jejich pohybový aparát by tímto pohybem trpěl. Vhodnější je pro ně začít pravidelnou chůzí.

Při běhání v zimě a chladných dnech všeobecně je **nanejvýš nutné, aby jste se vždy důkladně rozehráli**. Stačí několik minut rychlé chůze a **protážení celého těla strečinkem**. Tuto přípravu a správnou techniku běhu nepodceňujte, předejdete tak nežádoucím zraněním, natažení či natržení svalu.

Zajímá vás, [proč je pro vás dobré začít běhat?](#) Máme pro vás i osvědčené [tipy, jak začít běhat!](#)

Jak často se rozhodnete běhat **záleží na vaší kondici, času a cílech**. **U začátečníků by doba běhu neměla přesáhnout třicet až šedesát minut**. Pokud se chcete běhání věnovat každý den, pak je nutné **minimálně jednou týdně zařadit místo běhu nějakou kompenzační aktivitu**, například plavání nebo jógu. Pro běh rozhodně potřebujete **kvalitní obuv**, je to jediná větší investice, která je pro běhání nutná, avšak bohatě se vyplatí. Ideální oblečení pro běh v zimě a chladu vám zajistí dostatek pohodlí při pohybu, odvádí pot a také vás ochrání před negativními vlivy okolí.

Zásady běhání v zimě a chladu



1. Od **běhání v zimě a chladu** někteří lidé upouštějí, dodržíte-li některé zásady, pak by **celoroční běh** neměl představovat žádný problém.
2. Nezapomínejte na **dostatečný pitný režim** a to ani zimních nebo časných jarních dnech.
3. V **zimě netrhejte rychlostní rekordy**, běhání v zimě a chladném období oproti létu představuje většinou větší objemy kilometrů a pomalým tempem.
4. Při běhání v zimě a chladu **dýchejte vždy nosem a vydechněte ústy**, vyvarujte se vdechování studeného vzduchu.
5. [Oblečení pro běhání v zimě a chladu si vždy předem dobře promyslete](#). Není ho potřeba přecenit, ale ani to přehánět. V minusových teplotách vrstvěte dle potřeby, v první vrstvě by však vždy mělo být **funkční tričko s dlouhým rukávem**, odvádějící pot nebo termo triko. Na **běhání v zimě a chladu** je skvělá kukla, nebo aspoň tunel na krk a čepice, **rozhodně nezapomínejte na rukavice**. Lepší službu vám odvedou materiály syntetické než pletenina, sáhnout můžete po běžkařských rukavicích, ve kterých vám bude teplo a zároveň **ochrání vaše zápěstí**. Boty na běhání v zimě a chladu by měli být vždy o trochu větší, tak abyste se v nich cítili **pohodlně i s tlustými ponožkami**. Do bot lze pořídit i speciální vložka, která zahřívá chodidlo a zároveň odvádí pot.
6. Ve dnech, kdy fouká mrazivý vítr se běh neobejde bez **kvalitní větrovky**. Vybavte svoje oblečení reflexními prvky, zejména pokud běháte v době, kdy se stmívá nebo rozednívá se, jedná se prakticky o nutnost.
7. **Po doběhnutí se svižně vracejte domů do tepla**. Nějaké postávání a klábosení po doběhnutí je v chladných dnech naprosto vyloučené. Po vašem tréninku běhání v zimě a chladu zamířte co nejdříve do sprchy a vyměňte mokré oblečení za suché.
8. **Pokud je venku ranní mráz, je mnohem rozumnější běh vynechat než splnit za každou cenu nastavený plán**. Případně si běžte zaběh až odpoledne, kdy bude tepleji. Berte v úvahu i

aktuální rozptylové podmínky a smogovou situaci. Pokud počasí nebo smogová situace běhu venku nenahrává, volte náhradní sportovní aktivitu.