

Začnite behať!



Beh je spolu s chôdzou pre človeka tým najprirodzenejším pohybom. Z pohľadu spotreby energie sú najdôležitejšími faktormi rýchlosť behu a telesná hmotnosť bežca. Kým pri chôdzi ostáva s podložkou v kontakte vždy jedna noha, beh sa skladá zo sérii skokov. Beh kladie výrazne vyššie nároky na energetický výdaj a samotné pohybové ústroje. Znamená to, že pri získavaní kondície, alebo pri chudnutí bude účinnejšou aktivitou než chôdza.

Bežec, potrebuje menej času pre rovnaký energetický výdaj ako chodec a preto je jeho časová náročnosť nižšia. Je to spôsobené vyššou rýchlosťou v porovnaní s chôdzou.

Tiež sa ocitáte v bludnom kruhu hladovania a prejedania? Na fyzickú aktivitu nazeráte ako na nutné zlo? Už si ani nepamätáte, že by ste si užili cvičenie? Potom nie je dôvod, prečo neskúsiť ten najjednoduchší a zároveň najúčinnejší druh športu- behanie.

Čo na to potrebujete?

Behanie je najmenej nákladný šport. Potrebujete len pevnú obuv, zdravé nohy a pevnú vôľu. Pokiaľ si behanie zamilujete, môžete investovať do príťažlivej cvičebnej súpravy. Možno sa vám to nezdá, ale i tieto drobné spestrenia vám pomôžu vypnúť televízor a ísť sa prebehnúť. Než vyrazíte na atletický ovál či lesnú čistinu, nezabudnite na fľašu vody.

Čo získate?

Pokiaľ sa budete behaniu venovať aspoň 3x týždenne minimálne 30 minút, potom začnete chudnúť. Rýchlosť chudnutia závisí na intenzite a pravidelnosti pohybu. Proces pálenia tukov začína približne po 10 minútach. Ak si privstanete a zabeháte si nalačno, spaľovanie urýchlite. Okrem toho si spevníte svaly a zabojujete proti celulitíde. Ak vytrváte vo svojej snahe, behanie sa pre vás stane drogou, ktorá navodí pocit absolútneho uvoľnenia. Prečistí vám hlavu a zdvihne vašu náladu do nebeských výšin.

Bežecké desatoro:

1. Nebehajte príliš rýchlo. Bude sa vám zdať, že bežíte večnosť, ale po pár minútach už nebudete môcť набраť dych a k procesu spaľovaniu tukov vôbec nedôjde. Rýchlosť behu prispôbte svojej forme a nešprintujte.
2. Pred a po každom behaní nezabudnite na rozcvičku. Možno sa vám javí ako zbytočné zdržiavanie, ale ďalší deň si budete ďakovať.
3. Nikdy nejedzte tesne pred behaním. Vaše posledné jedlo a následný beh by mala deliť minimálne hodina. Predídete tak dávivému reflexu a tiež pocitu, že máte v žalúdku kamene.
4. Pokiaľ chcete ušetriť svoje kĺby pred ničivými nárazmi, vymeňte asfaltové trasy za lesnú čistinu či piesočnú pláž.
5. Aby ste vytrvali, potrebujete motiváciu. Ujasnite si, prečo chcete behať a vytýčte si konkrétny cieľ.
6. Oveľa viac vás bude pravdepodobne baviť behanie, ktoré si obohatíte prvkom, ktorý odvedie vašu pozornosť od sledovania vlastných tenisiek a hodinek na vašej ruke. Najlepšie si užijete behanie s kamarátkou, psom, alebo priateľom. Zázraky dokáže počúvanie mp3 prehrávača. Neprispôbujte sa však nepravidelnému rytmu meniacich sa piesní a držte si celistvé tempo.
7. Dýchajte zhlboka. Odbúrate tak pichanie v boku, ktoré sa prejavuje u netrénovaných jedincov. Vdychujte nosom a vydychujte ústami. Vdychovanie nosom oceníte predovšetkým v zime, pretože sa vzduch v dutine nosnej ohreje.
8. Namiesto toho, aby ste hľadali jediný dôvod, prečo behanie dnes vynechať, hľadajte ďalších desať, prečo práve ísť. Až si budete kupovať nové oblečenie, nebudete si pamätať dôvod vašich absencií, ale rozvláčne telo vám ich existenciu pripomenie.
9. Nezabúdajte na dopĺňovanie tekutín. Drvivá väčšina športovcov nedá dopustiť na obyčajnú vodu. A vedia prečo. Je bezpochyby najvhodnejšia.
10. Nepodvádzajte, ani sa nepreceňujte. Oba extrémny sa vám nevyplatia.