

Uverejnené: 8.11.2012

Webový portál: [www.zzz.sk](http://www.zzz.sk)

## Ako správne behať - beh a zdravie



Dnes si pripomíname Svetový deň behu, ktorý spája tisíce ľudí v stovkách miest po celom svete, pričom a snúbi vášeň pre pohyb s túžbou pomáhať druhým. Založil ho v roku 1999 Bill McDermot na Long Islande s cieľom podporiť behom boj proti chudobe vo svete.

O pozitívnych účinkoch behu na ľudský organizmus hovorí prof. MUDr. Daniel Pella, PhD., prezident Slovenskej asociácie aterosklerózy, kardiológ z Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach:

„Pravidelný pohyb, zvlášť na čerstvom vzduchu, pomáha udržiavať a rozvíjať zdravie človeka. Chôdza a beh predstavujú najprirodzenejší pohyb pre každého človeka a majú veľký význam pre naše zdravie. Behanie, či už rekreačné alebo kondičné, významne prospieva pohybovému, srdcovo-cievnemu i tráviacemu ústrojenstvu, pričom patrí z hľadiska finančnej dostupnosti medzi najmenej náročné športy. Postačí k nemu len pevná vôľa a vhodná obuv i oblečenie,“ konštatuje prof. MUDr. Daniel Pella, PhD.

Podľa odborníka postačí k získaniu dobrého pocitu a kondície 30-minútový tréning dvakrát týždenne a už za krátky čas sa človeku telo za vydanú námahu odvdáči.

Pri tejto pohybovej aktivite je totiž samozrejmosťou spevnenie svalstva a úbytok tukovej hmoty, obzvlášť, ak behá človek ráno nalačno. Za ideálny je možné považovať beh v trvaní 30-45 minút 4-5x týždenne, pričom už jeho trvanie nad 30 minút je spojené spravidla aj s poklesom telesnej hmotnosti.

„Výhodou behu je, že s výnimkou ľudí s vážnymi problémami chrbtice a kĺbov ho môže praktizovať naozaj široká skupina ľudí. Jeho výhodou je, že sa človek nemusí nikomu prispôbovať a sám si určuje dĺžku, rýchlosť a intenzitu behu, či povrch, na ktorom bude športovať. Samozrejme, aj pri tejto aktivite je dobré dbať na niekoľko dobrých rád a to nezabúdať na rozcvičku pred každým behom a tiež postupnosť, pravidelnosť či primeranosť pohybovej aktivity, po ktorej by malo nasledovať uvoľnenie a krátke strečingové cvičenie,“ vysvetľuje prof. MUDr. Daniel Pella, PhD.

Pokiaľ sa rozhodnete pravidelne behať, nedajte sa odradiť počiatočnými ťažkosťami – skôr či neskôr pocítite psychickú a fyzickú vitalitu, ktorá vám vynaloženú námahu vynahradí. Nezabúdajte však ani na to, že pre začiatočníka je dôležité osvojiť si správnu techniku behu, pretože nevhodná technika môže spôsobiť problémy s pohybovým aparátom. Pri behaní počúvajte svoje telo a nepreceňujte zbytočne svoje sily. Zároveň sa tiež nenechajte odradiť počiatočnými ťažkosťami s únavou – odmenou bude zlepšujúca sa fyzická kondícia a psychická vitalita a príjemne vás prekvapí aj skutočnosť, akú budete mať z behania radosť.

Bežec a spisovateľ Joe Henderson v tejto súvislosti konštatoval: „Ten kto sa pýta, prečo miluješ, sám nikdy nemiloval. Iba bežci a milenci vedia prečo, ale nie sú schopní svoje vnútorné pocity popísať tým ktorí stoja mimo.“

### Prečo behať

- Beh napomáha nielen dobrej fyzickej kondícii a má pozitívny dopad aj na psychiku človeka, pričom zvyšuje aj jeho sebavedomie. Beh odbúrava stres a patrí medzi najefektívnejšie kardiovaskulárne aktivity, posilujúce nielen svaly, ale aj činnosť srdca. „Z dlhodobého hľadiska vedie pravidelné behanie ku poklesu pokojovej srdcovej frekvencie a hodnôt krvného tlaku, čo je spojené s významnou ochranou srdca a ciev,“ hovorí prof. MUDr. Daniel Pella, PhD.
- Pre behanie neexistuje žiadne vekové obmedzenie. Behať sa dá v akomkoľvek veku, no intenzitu tréningov je treba prispôbiť svoju zdravotnému stavu.

- Tento prirodzený pohyb človeka sa dá praktizovať kdekokoľvek a kedykoľvek, je takmer zadarmo, zatiaľ čo sám prináša veľké benefity pre organizmus. Spevňuje telo a napomáha redukcii hmotnosti, pričom už aj malé úsilie prináša efekt. Okrem zvyšovania kondície pomáha tiež odstraňovať nespavosť, podporuje vášnivosť a je prevenciou proti starnutiu.

### **Ako správne behať**

Základom je celková uvoľnenosť tela a prirodzený pohyb - telo by malo byť pri behu vzpriamené a plecia voľne spustené, pričom paže sa pohybujú v smere behu, nie popred hrudník. Je treba vyhnúť sa zbytočným výkyvom trupu do strán a tiež behu po špičkách, čo má za následok nadmerné namáhanie lýtkových svalov. Ideálne je došľapovať na pätu a váhu tela postupne preniesť na celé chodidlo až po špičku. Dajte tiež pozor na zatínanie pästí pri behu – behajte s palcami voľne položenými na ukazovákoch, ako keby ste v rukách držali vajce.

### **Nezabúdajte ani na:**

Rozcvičku – Zahriatím a pretiahnutím tela sa pohybové ústrojenstvo a krvný obeh pripraví na telesnú záťaž.

Postupnosť - Kondícii je treba prispôsobiť rýchlosť behu a dĺžku trate. Pre začínajúceho bežca je najlepšie najskôr predlžovať čas behu a potom postupne zrýchľovať tempo. Vždy platí, že je dobré počúvať vlastné telo.

Pravidelnosť - Pre získanie kondície je nevyhnutný dlhodobý tréning, pri ktorom sa pravidelne striedajú tréningové a odpočinkové dni.

Primeranosť - Príliš veľké, alebo naopak slabé zaťaženie je neúčinné a stráca na význame, môže byť dokonca škodlivé. Optimálny výkon sa dosahuje predovšetkým dodržiavaním rovnomerného tempa behu.

Upokojenie - Podobne ako na rozcvičenie, potrebuje organizmus určitý čas aj na upokojenie - náhle prerušenie fyzickej záťaže, môže viesť k pocitom slabosti či závratu.

Preto sa odporúča plynulo prejsť od behu k niekoľko minútovej rýchlejšej chôdzi a na záver si krátkym strečingom uvoľniť namáhané svaly.

**Autor článku:** RNDr. Jaroslava Oravcová

Dátum vydania: 08.11.2012