



Dekanát UPJŠ LF, Trieda SNP 1, 040 11 Košice
tel.: +421 (055) 642 81 51, fax: +421 (055) 642 81 51, IČO: 00397768
PR manažérka: RNDr. Jaroslava Oravcová
Tel: +421 (55) 640 2793, 234 3220, mobil: 0907 776 442
e-mail: jaroslava.oravcova@upjs.sk web: www.medic.upjs.sk

TLAČOVÁ SPRÁVA

8. novembra 2012

**„Behajte pre radosť a zdravie,“ odporúča prof. MUDr.
Daniel Pella, PhD. z Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach,
prezident Slovenskej asociácie aterosklerózy**

Tento týždeň sme si pripomenuli 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 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 odvdáčí. 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, posilňujúce 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 kdekoľvek 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 prispôbiť rýchlosť behu a dĺžku trate. Pre začínajúceho bežca je najlepšie najskôr predĺžovať 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.

*RNDr. Jaroslava Oravcová
PR manažérka*