

UVEREJNENÉ: 20.11.2012

Denník KORZÁR, Pohoda ženám:

Behom za zdravím a radosťou

Chôdza a beh predstavujú naprirodzenejší pohyb pre každého človeka a majú veľký význam, upozorňuje odborník.

Beh nepochybne patrí k najobľúbenejším športom súčasnosti. Behanie nie je finančne náročné, stačí vám základná investícia do kvalitných bežeckých botasiek a funkčného oblečenia. Ďalšie náklady už nebudú. Behať totiž môžete kedykoľvek, kdekoľvek a samozrejme, bez poplatkov.

Pozitívne účinky behu na ľudský organizmus vyzdvihuje profesor Daniel Pella, prezident Slovenskej asociácie arteriosklerózy a kardiológ z Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach. **„Pravidelný pohyb, zvlášť na čerstvom vzduchu, pomáha udržiavať a rozvíjať zdravie človeka. 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.“**

Pre širokú skupinu ľudí

Ak sa chcete cítiť spokojne, stačí na to podľa profesora 30 minút dva razy do týždňa. Pri behu zapájate do aktivity množstvo svalov. Samozrejmosťou je teda ich spevnenie a nárast svalovej hmoty.

Ak chcete svoje telo dostať do kondície v kratšom čase, ideálne je zvýšiť pohybovú aktivitu, a to 4-5-krát týždenne v trvaní 30-40 minút. Vhodné je tiež behať ráno nalačno.

„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.“

Behom k úsmevu

Výraznou výhodou behu okrem lepšej kondičky a krajšej postavy je najmä lepšia psychická pohoda a odbúrание stresu. Ak si chcete prevetrať hlavu a máte všetkého dosť v práci, alebo vás vytočila vaša polovička, nie je lepšia možnosť ako zabehať si v lese. Prečistíte si hlavu, zresetujete a najmä, čo je významné pri každom športe, začnete sa usmievať.

Posledná rada na záver je pre začínajúcich bežcov. Nenechajte sa odradiť, ak vás po desiatich minútach behu začne pichať v boku a nevládzete dýchať, až vám ide pľúca roztrhnúť.

Taktizujte, spomaľte tempo až takmer do chôdze a bežte ďalej. Pri behu býva najhorších prvých 20 minút, kým sa telo pomaly nedostane do tempa. Preto nikdy nevyštartuje plnou parou vpred, ale naopak zvolte voľné tempo a pravidelne dýchajte. Ak sa vám už dych zautomatizuje a budete sa cítiť pohodlnejšie, môžete v behu pridať.

O behaní

Pre behanie neexistuje žiadne vekové obmedzenie. Behať sa dá v akomkoľvek veku, no intenzitu tréningov treba prispôbiť svojmu zdravotnému stavu.

Beh odbúrava stres a patrí medzi najefektívnejšie kardiovaskulárne aktivity, posilňujúce nielen svaly, ale aj činnosť srdca

Rozcvičte sa! Zahriatím a pretiahnutím tela sa pohybové ústrojenstvo a krvný obeh pripraví na telesnú záťaž.

Základom behu 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. Treba sa vyhnúť 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.

Odporúča sa plynulo prejsť od behu k niekoľkominútovej rýchlej chôdzi a na záver si krátkym strečingom uvoľniť namáhané svaly. Po behaní tiež nezabudnite na strečing.

Behať možno za každého počasia. Možno sa to nezdá, ale bežci sa vedia super vyšťaviť aj počas zimy. Upozorňujeme, že po snehu by mali behať už vytrvalejší bežci. Dôležité je správne sa obliecť a obuť. Nezabúdajte na viacero vrstiev oblečenia a zároveň mať pripravenú vrchnú vrstvu na prezlečenie.