

KVĚTEN – běhu zdar!

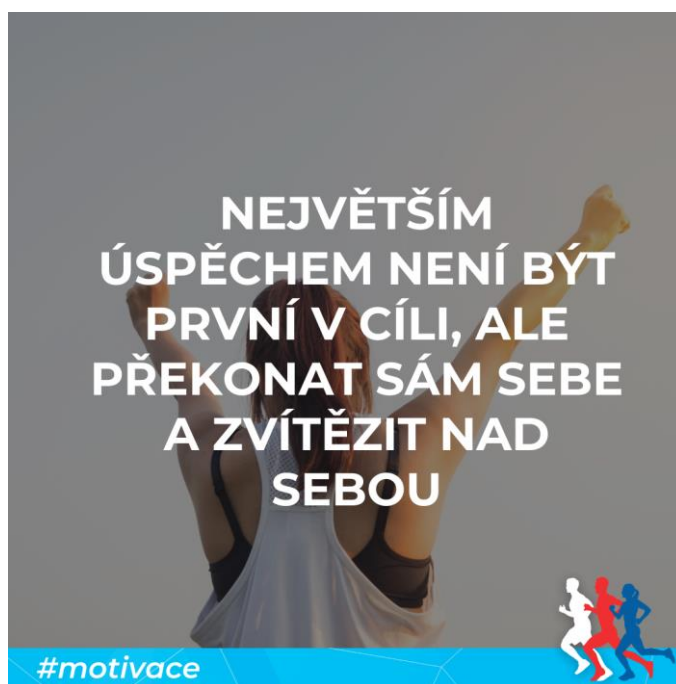
**Naším největším přítelem budiž nám v měsíci květnu
naše kroky – co prodlouží život o další roky.**

Proto motto pro tento měsíc zní:

Vpravo, vlevo – louky, lesy, běh nás věru nevydělí!

V každém sportu je důležitá motivace – tak tady Vám jednu posíláme 😊!

Vše podstatné k dnešní Výzvě k pohybu najdete ve videu níže. Kdo si chce trochu počít, může si prostudovat 24 pravidel ZDRAVÉHO běhu, které posíláme jako přílohu dnešní Výzvy k pohybu s číslem 27. **Ať nám to běhá přátelé 😊!**



Zdroj: www.rozbehamecesko.cz

Výzva k pohybu č. 27:

Rozcvička, běžecká abeceda a protahování

Seriál o zdravém běhu: Díl 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=yRdM4jfjxY>



Příloha k Výzvě k pohybu č. 27 – 24 pravidel pro ZDRAVÝ běh

To nejhorší, co může člověk udělat je vyběhnout a běžet, dokud nepadne. Takto člověk pouze závodí a pokud to dělá pravidelně, tak ho to snad nemůže ani těšit. Jednoho dne se dostane do bodu, kdy už se nezlepší a začne si říkat, čím to asi je?

Než vyběhnete

1. Před svým prvním během nechte žaludek vydechnout. Dejte si lehčí oběd / večeři a 2h před už nic nejezte.
2. Zimní bundu nechte doma. Oblečte se tak, jako by bylo o 5-7°C více. Pokud vám na začátku nebude trošku zima, jste oblečení moc a za chvíli se budete v oblečení vařit.
3. Zapomeňte na to, že chcete uběhnout co nejvíce kilometrů za co nejnižší čas! Techniku tedy nechte klidně doma. Při začátcích totiž není cílem běžet rychle, ale aby vás běhání bavilo.
4. Když se při běhu moc zadýcháte, přejděte na chvíli do kroku, popadněte dech a znovu se rozběhněte! Měli jsme to tak každý a k souvislému běhu se dostanete postupně.
5. Když potkáte běžce a zrovna vám to nejde, nedělejte si s tím hlavu! Trapně se cítit nemusíte. Běžec vám s největší pravděpodobností v duchu fandí a přeje spoustu naběhaných kilometrů.
6. Svě ego zabouchněte doma. Je nesmysl chtít hned napoprvé uběhnout 5km tempem 6 minut na kilometr. **Nejde o kvantitu, ale kvalitu!**
7. To nejdůležitější - **né že hned vyběhnete!**

Běh

8. **Na začátku každého běhu se ROZEHŘEJTE. Ideálně 5-8 minut svižné chůze.**
9. Po rozehrání **ZAPOMEŇTE** na školní protahování se na místě x minut. Důležité je, aby tělo znova **NEVYCHLADLO**.
10. Ideálně proveďte **BĚŽECKOU ABECEDU**. Doporučujeme běžeckou abecedu poprvé provádět s člověkem, který vám ukáže chyby a pomůže.
11. **VYBÍHÁME!**
12. Běžte tak pomalu, abyste byli schopní si u toho pocitově "povídat" a dýchat.
13. Pokud už nejste schopní to udýchat/plynule povídat, **ZASTAVTE SE A JDĚTE**.
14. Důležité je si uvědomit, že tělo není zvyklé. Proto je na místě **S NÍM NEZÁVODIT!**

15. Po vydýchání v chůzi se znova rozběhněte a celý proces opakujte.
16. Na konci každého běžeckého úseku si vaše tělo řekne o pár metrů chůze navíc.
17. Takto střídejte běh a chůzi do doby, než i po dlouhé době chození přejdete do běhu a po pár metrech nejste schopní běh udýchat. Takto si tělo řeklo, že je čas skončit (max. 20-25 minut)
18. Celou dobu se orientujte podle **POCITU**. Vnímejte své tělo, pozorujte ho. Nenechte se rozptylovat technikou, sluchátky. Snažte se synchronizovat váš dech s tempem běhu. Někomu pomáhá 2x nádech + 2x výdech, dalšímu zas 3 kroky nádech + 3 kroky výdech. Nejdůležitější je být ve stejném rytmu dech+tempo. Pokud nejste schopní udýchat tempo, zpomalte. Zkratek krok.
19. Pokud máte měřič tepové frekvence, zapomeňte na obecné pravidlo "220-věk=maximální tepová frekvence". Každý jsme originál. A jelikož nejste zvyklí, tepová frekvence bude lítat nahoru a dolů. Dobré je, pozorovat tep a spojovat si ho s pocity a snažit se během 2-3 měsíců jej snižovat k hranicím cca "130-150".

Po běhu

20. Doběhli jste před dům, končíme? Zdaleka ne!
21. Než se začnete věnovat vaření, povinnostem, věnujte pár minut svému tělu.
22. Ještě, než vstoupíte domů, do tepla, je nezbytné se pár minut **VYCHODIT**. V žádném případě nepřiběhněte celí uřícení! Musíte dopřát svému tělu zklidnění tepové frekvence.
23. Po pár minutách vychození můžete jít konečně domů, do tepla. Místo vařečky ale **PROTÁHNĚTE** své tělo. Teď je konečně na místě **STATICKEHO STREČINKU**, který vede k **REGENERACI** a **UVOLNĚNÍ** svalů, které jste namáhali. Ideální doba strávená strečkem je **minimálně 1:4** (40 minut sportuji, 10 minut protahuji). Strečink probíhá tak, že každý cvik provádíme 50 – 70s, poté vyměníme nohu.
24. A teď hurá uvařit si něco dobrého! (co si budem, běháme, abychom se mohli hlavně dobře najíst, ne? :) Asi jste si všimli, že pokud spočteme strávený čas naším prvním během, včetně rozehtání, vychození a statického strečinku na konci, dostaneme se někde na 30-40 minut.

Díky všem těmto krokům si můžete být jistí, že jste udělali maximum, abyste se **NEZRANILI, EFEKTIVNĚ ZAČALI BĚHAT A BĚHÁNÍ VÁS ZAČALO I BAVIT :)**