Dobrý deň chalani.

 Keďže je tu jarné obdobie je čas, aby sme sa aj kondične zlepšili, bruchá po zimných mesiacoch zhodili a dobre vyzerali.

 Bohužiaľ sa zatiaľ nemôžeme stretávať, tak vám v krátkosti zadám úlohy, návod kde získate vedomosti ako začať s behaním resp. s kondičkou.

**Pozitíva rekreačného behu**

* Behať môžeme prakticky všade a vždy. Jediné čo potrebujeme je vhodná obuv a primerané športové oblečenie.
* S behaním môže začať skoro každý a prakticky kedykoľvek.
* Behanie odbúrava stres, depresie a zlepšuje celkovú psychickú pohodu. Jednu až dve hodiny po behu sa v tele uvoľňujú endorfíny, ktoré zlepšujú náladu a pocit psychickej pohody. Vďaka lepšiemu prekrveniu mozgu zlepšuje pamäť a schopnosť koncentrácie.
* Spomaľuje proces starnutia a predlžuje aktívnu časť života.
* Spomaľuje zmenšovanie vitálnej kapacity pľúc v dôsledku starnutia.
* Pôsobí ako prevencia pred srdcovo-cievnymi ochoreniami. Je veľmi účinný prostriedok na tréning srdcovo-cievneho systému. Posilňuje srdce a zlepšuje transport kyslíka do celého tela, čím znižuje riziko mnohých ochorení predovšetkým srdcového infarktu a mozgových príhod.
* Na základe výskumov beh pravdepodobne bráni výskytu a pomáha liečbe niektorých druhov rakoviny (napr. rakovina prsníka). Podľa výskumu, ženy choré na rakovinu prsníka, ktoré praktikovali 3 až 5 hodín týždenne vytrvalostné zaťaženie (beh, chôdza, plávanie), mali polovičnú úmrtnosť oproti netrénujúcim. Taktiež rakovina hrubého čreva a prostaty sa u bežcov vyskytuje zriedkavejšie ako u bežnej populácie.
* Spomaľuje rednutie kostí počas starnutia a tým odďaľuje riziko vzniku osteoporózy.
* Zlepšuje kvalitu spánku. Urýchľuje zaspávanie a prehlbuje spánok.
* Znižuje hladinu “zlého” (LDL) a zvyšuje hladinu “dobrého” cholesterolu (HDL).
* Znižuje obsah triglyceridov v krvi.
* Znižuje tlak krvi. Je jeden z najlepších prirodzených prostriedkov na zníženie zvýšeného tlaku krvi.
* Primerané zaťaženie organizmu behom zlepšuje a udržuje dobrú funkciu imunitného systému. Počas mierneho vytrvalostného zaťaženia sú bunky imunitného systému lepšie zásobené kyslíkom, čím sa zvyšuje ich funkčnosť. Týmto sa veľmi pravdepodobne zlepšuje regeneračný a liečivý efekt protirakovinovej liečby a znižujú sa aj jej negatívne účinky.
* Zvyšuje energiu na zvládanie každodenných povinností pracovného a rodinného života.
* Zvyšuje sebadôveru.
* Je ideálna možnosť ako si znížiť/udržať optimálnu telesnú hmotnosť a tým predchádzať obezite, ktorá je príčinou viacerých civilizačných chorôb. Dôležité je, že prednostne odbúrava viscerálny tuk (tuk vo vnútri tela, hromadený okolo vnútorných orgánov), ktorý je zdraviu oveľa viac škodlivý ako podkožný tuk. Pravidelné vytrvalostné zaťaženie nielen chráni pred obezitou, ale znižuje aj riziko výskytu cukrovky. Toto je spôsobené jednak vplyvom na telesnú hmotnosť ako aj faktom, že počas behu si môže pankreas (žľaza produkujúca inzulín) odpočinúť (nemusí produkovať inzulín) a tým, že zvyšuje citlivosť inzulínu na hladinu krvného cukru.

Je isté, že beh nie je žiadnym zázračným liekom, ktorý vás ochráni pred rakovinou a že existuje veľa chorôb (napr. autoimunitné ochorenia, neurologické choroby a väčšina zhubných ochorení), ktoré nie je pravdepodobne možné pozitívne priamo behom ovplyvniť. Avšak zlepšenie celkového zdravotného stavu vplyvom rekreačného behu môže pomôcť k oddialeniu nástupu týchto ochorení. Viacero štúdií z posledných rokov ukazuje, že ľudia ktorí pravidelné vytrvalostne športujú (napr. behajú), napr. zriedkavejšie ochorejú na rakovinu, ako osoby bez športovej aktivity.

**Možné riziká spojené s behaním**

Primeraný bežecký tréning ma nesporne pozitívne účinky na zdravie človeka. Napriek tomu môže prísť pri bežeckom tréningu k poškodeniu zdravia. Toto býva vo veľkej väčšine prípadov spôsobené zdravotným stavom z obdobia ešte pred začatím pravidelného behania. Pozor si musia dávať predovšetkým jedinci so srdcovo-cievnymi chorobami, cukrovkou, ortopedickými problémami a ľudia starší ako 50 rokov. Samozrejme nechceme povedať, že rekreačné behanie je zdraviu škodlivé, ale len to, že rôzni ľudia reagujú na to isté zaťaženie rôznym spôsobom. Čo je pre niekoho užitočné, môže byť pre druhého zdraviu škodlivé. Z tohto dôvodu sa odporúčajú pravidelné (aspoň 1 x za rok) lekárske prehliadky, ale najmä kompletné vyšetrenie pred začatím pravidelnej športovej aktivity.

Dôležité je, aby intenzita, objem a frekvencia behania bola primeraná kondičnému a zdravotnému stavu a veku trénujúceho. Limitujúcim faktorom zaťažovania bežcov, aj zdravých, bez zjavných ortopedických problémov býva veľmi často pohybový aparát (šľachy, kĺby, väzivá). Neprimerané zaťaženie často spôsobuje zranenia kolenného kĺbu a achilovky. Preto, keď sa chceme vyhnúť zraneniam treba pri plánovaní a realizácii tréningu zohľadňovať aj aktuálny stav pohybového aparátu. Toto platí najmä pre začínajúcich bežcov a jedincov s nadváhou.

Bežci spravidla bývajú oveľa viac vystavení slnečnému žiareniu ako bežná populácia. Toto môže spôsobovať zvýšené riziko výskytu rakoviny kože. Z tohto dôvodu si chráňte nekryté časti pokožky počas behu v dňoch zo silným slnečným žiarením vode odolnými opaľovacími krémami s primeraným ochranným faktorom.

**Ako často behať prvé týždne?**

Raz týždenne je málo, aby ste videli poriadne výsledky, dvakrát je lepšie ako nič, ale stále to nebude dosť na to, aby ste si vytvorili návyk.

Ideálne je prvý týždeň behať aspoň trikrát, ak zvládnete, môžete aj štyrikrát. Päť by už pre vás mohlo byť priveľa, keďže by vaše telo nemalo dostatok času na regeneráciu.

Druhý týždeň môžete takisto behať trikrát, ale už s vyššou intenzitou, prípadne tri dni zmeniť na štyri. Tretí týždeň môžete opäť mierne pridať na intenzite, prípadne, ak ste stále behali tri dni, určite skúste zaradiť aj štvrtý deň.

**Postupne začnite behať cielenejšie alebo podľa plánu**

Ak už máte v nohách nejaké tie kilometre, je na čase si dávať neustále nové a motivujúce ciele a môžete začať aj nejakými tréningovými plánmi na behanie.

Aby ste pri behu vydržali a videli výsledky, musí pre vás byť zakaždým motivujúci. Malo by to pre vás byť výzvou, ale nie natoľko veľkou, že by vás to odradilo.

Napríklad, povedzme, že sa chcete dostať na svojich prvých 5 kilometrov.

Po prvých 3 týždňoch by ste už mali byť v dostatočnej kondičke, aby ste “v pohode” zabehli 3 kilometre za pol hodinu. Ak je toto váš prípad, dostať sa na 5 kilometrov nie je raketová veda. Pri takomto tempe by ste ich mali zabehnúť za 50 minút. Ak by ste ale po 40 minútach nevládali, stačí sa vždy hecnúť na o niečo lepší výkon.

Prvý deň: 4 km za 40 minút

Druhý deň: pauza

Tretí deň: 4,2 km za 42 minút

Štvrtý deň: pauza

Piaty deň: 4,4 km za 44 minút

Šiesty deň: pauza

Siedmy deň: 4,6 km za 46 minút

…a takto postupne môžete pridávať a dopracovať sa k 5 kilometrom.

Potom môžete urobiť to, že 50 minút budete skracovať na 40 či dokonca až 30 minút.

Prvý deň: 5 km za 50 minút

Druhý deň: pauza

Tretí deň: 5 km za 46 minút

Štvrtý deň: pauza

Piaty deň: 5 km za 42 minút

Šiesty deň: pauza

Siedmy deň: 5km za 38 minút

… a postupne sa prepracovať k 30 minútam (resp. akémukoľvek vášmu cieľu).

**Tréningový plán pre začiatočníkov**

Tu je dôležité si úprimne povedať, ako ste na tom. Nejde len o to, že by ste si toho naložili príliš, pretože ste premotivovaní, ale taktiež nezačínať u rýchlej chôdze, keď už zvládnete 3 minúty v kuse klusať a stačíte s dychom.

Tréningové plány pre začiatočníkov trvajú od 8 do 12 týždňov. Sú zostavené tak, že na konci už ste pripravení na kratšie hobby preteky, napr. 4-10 km. Záleží len na vás, ako pevne sa plánu budete držať. Môže vám slúžiť len pre reálne stanovenie cieľa a postupné navyšovanie dĺžky či rýchlosti behu.

**Príklad tréningového plánu pri behaní 3x týždenne**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Týždeň | Časové intervaly | Približná vzdialenosť |
| 1. | 4 min. chôdze, 1 min. beh (3x) | 2-3 km |
| 2. | 3 min. chôdze, 1,5 min beh (3x) | 2-3 km |
| 3. | 3 min. chôdze, 2 min. beh (4x) | 3-4 km |
| 4. | 2 min. chôdze, 2,5 min behu (4x) | 3-4 km |
| 5. | 2 min. chôdze, 3 min. behu (5x) | 4-5 km |
| 6. | 1 min. chôdze, 3,5 min behu (5x) | 4-5 km |
| 7. | 1 min. chôdze, 4 min. behu (6x) | 5-6 km |

Možno ste si pri týchto dvoch plánoch všimli vzorec. Prvý plán je zameraný na postupné zvyšovanie času, ktorý beháte a teda aj vzdialenosti (výdrž). Druhý plán je zameraný na postupné znižovanie času na tú istú vzdialenosť (rýchlosť).

Toto sú 2 základné elementy, s ktorými môžete pracovať, ak sa chcete v ďalších fázach zlepšovať.

**Správna technika behania: dýchanie a držanie tela**

O technike behu by sa dal napísať samostatný článok. Môžete si však byť istý, že na začiatku ju až tak riešiť nemusíte až na dve veci: dýchanie a držanie tela.

* Držanie tela – pri nesprávnom držaní tela vás budú svaly viac bolieť, čo pri behu nie je práve. Je potrebné byť vzpriamený, rovnako aj hlava. Tá by nemala byť ani prílš vpredu, ani príliš vzadu.
* Dýchanie – niekto tvrdí dýchajte nosom, iný ústami. Kto má pravdu? Alebo by ste sa mali nadýchnuť nosom a vydýchnuť ústami? Takmer nikto vám poriadne nedá logickú a odôvodnenú odpoveď. Väčšinou sa dočítate len vždy dýchajte spôsobom x. Ako je to teda? Je pravdou, že dýchať nosom je zdravšie ako ústami. Veď nos bol stvorený presne na dýchanie. Ale pri behu je to o inom. Vaše telo vtedy zaujíma iba jediné – dostať do organizmu čo najviac kyslíka a to nemôžete nosom. Nadýchnite sa naplno nosom a potom si to vyskúšajte ústami. Sami uvidíte, že ústami dokážete naraz vdýchnuť oveľa viac. Nepočúvajte teda ľudí, ktorí nebehajú a iba o tom píšu články.

S dýchaním je to však takisto, že by sa o tom dalo rozpísať. Niekedy dokonca môže byť dobré dýchať nosom. No na začiatok urobíte najlepšie, keď budete dýchať ústami, aby ste svoj organizmus dostatočne okysličili

**Ako sa vyhnúť zraneniam**

Zranenia sú veľmi obľúbenou témou, lebo nikto sa nechce zraniť a na túto emóciu sa dá dobre zahrať, aby ste si kúpili správnu obuv za niekoľko x eur a neviem čo všetko ešte, čo kvalitne vyprázdni vašu peňaženku, hoci to nie úplne v začiatkoch potrebujete.

Nechápte ma teraz zle. Na behanie je fakt lepšia bežecká obuv ako tenisky na bežné nosenie. No povedzme si na rovinu ako to je.

Pravdepodobnosť zranenia pri behu miernym tempom, čo je pre vás jeden z najprirodzenejších pohybov, je maximálne nízka. To by ste museli v topánkach s vysokými opätkami alebo plátenkách behať v Tatrách, aby sa vám niečo stalo. Prípadne zle došliapnuť na nerovnom povrchu alebo na kamenistý povrchu v lese.

Ide však o to, že prvý týždeň dva, dokonca aj tri nepotrebujete riešiť špeciálnu bežeckú obuv. Tá vás vyjde od 50 eur a viac. Nehovoriac o oblečení na behanie.

No a teraz vás nechcem demotivovať, ani odrádzať, ale faktom je, že väčšina ľudí skončí s cvičením aj behaním do jedného či dvoch mesiacov. Ak to nemyslíte fakt vážne, budú to pre vás zbytočne vyhodené peniaze.

Čiže z praktického hľadiska sa vám neoplatí do behania investovať také prvé tri týždne skoro nič, ak teda naozaj nemáte v čom behať. Inak vám úplne na začiatok postačia nejaké staršie tenisky, tričko, niečo pohodlné na nohy a idete.

Až keď to po prvých týždňoch nevzdáte, smelo začnite kupovať bežeckú obuv aj ďalšie veci na behanie. Potom sa vám už fakt oplatia.

Ak keď vám behanie vydrží, až potom je nutné si kúpiť bežecké tenisky.

**Ako začať behať s nadváhou**

Ak máte nadváhu, budete to mať spočiatku o niečo ťažšie, no nezúfajte. Dá sa to aj vo vašom prípade.

Pri zvýšenej nadváhe je na telo kladený väčší tlak, takže sa aj skôr vyčerpáte. Ak teda na začiatku zvládnete zabehnúť len 10 minút, aj to úplne stačí. Postupne posúvajte svoje hranice.

Ideálna kombinácia pre vás môže byť striedanie behu s chôdzou. Pomer času závisí na vašej kondícii, ale môžete začať napr. 5 minútami behu v miernom tempe a 5 minútami rýchlejšej chôdze, 5 minútami behu, 5 minútami rýchlejšej chôdze a na koniec dať 5 minút chôdze na oddych.

Ako som už písal vyššie, všetko závisí od vašej súčasnej kondície. Ak budete po 4 minútach udýchaný, dajte si 4-5 minút pauzu v podobe klasickej chôdze. Potom na ďalšie 4 minúty opäť zrýchlite.

**Dá sa behaním efektívne schudnúť?**

Behanie je u väčšiny ľudí, ktorí chcú schudnúť, prvou aktivitou, ktorá im napadne. Ja som nebol žiadnou výnimkou.

Myslia si, že ak sa začnú viac hýbať (a beh je najjednoduchšia forma pohybu), tak spália tuky. Logicky to zmysel dáva. Viac pohybu = viac spálených kalórií, a to by malo viesť k spaľovaniu tukov. Je to pravda, ale aj nemusí byť.

Takmer pre kohokoľvek je to na začiatku dobrým odrazovým mostíkom. Stačí poznať princípy [spaľovania tuku](https://fitnessrevolution.sk/spalovanie-tukov/), upraviť stravu tak, aby ste vedeli [koľko kalórií máte za deň prijať](https://fitnessrevolution.sk/kolko-kalorii-denne-prijat/) a tie tuky začnete zhadzovať.

Ale…

Z dlhodobého hľadiska je to jeden z najmenej efektívnych spôsobov, ak nebudete váš beh postupom času špecificky prispôsobovať pre chudnutie.

Hlavne v začiatkoch behajte pod kontrolou dospelej osoby.

 Ak beháte, prípadne sa s behom chystáte začať, slovíčko pulz, prípadne tep by ste si mali zapamätať. Nezáleží na tom, či je pre Vás beh nástrojom na chudnutie, budovanie kondície či udržanie zdravia. Ak to s behom myslíte vážne a nebudete si sledovať tep, ťažko sa niekde posuniete.

## ****Čo je vlastne tep?****

 Tep alebo pulz prípadne srdcová frekvencia je výsledkom práce srdca. Srdce pri vypudení krvi vyvolá tlakovú vlnu, ktorá sa následne šíri obehovou sústavou. Táto tlaková vlna sa následne šíri do celého tela tepnami, pričom je možné ju nahmatať dotykom najčastejšie na krku, zápästí, či slabinách. Tep je výborný nástroj, ako zistiť reakcie tela na záťaž. Srdcový pulz stúpa pri fyzickej záťaži, avšak na jeho rast má vplyv aj stres alebo strach. Čím nižší je náš tep v pokoji, tým menej si opotrebúvame naše srdce.

## ****Meranie tepu pri behu****

Najdôležitejšie je poznať hodnoty tepu. Keď sme v mojich začiatkoch trénovali a mali sme poznať tieto hodnoty, počas tréningu nám tréner zakričal "teraz" a po 15 sekundách sme spočítané tepy vynásobili x 4 a výsledok bol na svete. To však bolo pred 20 rokmi a našťastie technológia za ten čas prešla obrovský kus cesty. :-) Štandardom sú hodinky na behanie, teda [**Sporttestery**](https://www.bezeckepotreby.sk/kategoria/garmin), vďaka ktorým máte túto informáciu ihneď na displeji kedykoľvek ju potrebujete. Sporttester môže merať tep buď vďaka hrudnému pásu alebo optickému snímaču priamo na hodinkách. Hoci je snímač na hodinkách pohodlnejšou variantou, jedným dychom treba dodať, že presnosť je stále na strane hrudného pásu. Ten dosahuje presnosť EKG, pričom rovnako reakcia na zmeny hodnoty pulzu je okamžitá.

## ****Aký je ten správny tep počas behu?****

Najčastejšou chybou pri bežeckých začiatkoch je nesprávne tempo. Začiatočník sa rýchlosťou chce okamžite vyrovnať už skúsenému bežcovi a problém je na svete. Hoci behá aj päť krát do týždňa, na kondícii to stále nie je vidieť. Nasleduje frustrácia či nechuť k behu. Darmo si myslíme, že kondičku sme získali v posilňovni pri dvíhaní železa. Nie je športová aktivita ako športová aktivita. Pri behu to proste funguje inak ako v posilňovni. Beh to je aeróbna vytrvalosť. Aeróbna aktivita je vlastne príprava srdcovo-cievneho systému na záťaž. Pre beh a bežeckú kondíciu tvorí úplný základ. Rast kondície nastane vtedy, keď sa budeme s hodnotami tepu pohybovať vo vopred definovaných zónach.
Pre správne výpočet jednotlivých tréningových zón by ste mali poznať vašu maximálnu hodnotu srdcovej frekvencie (SF).To je úplný základ, nakoľko následný výpočet jednotlivých zón je percentuálna hodnota z maximálnej SF.
Na výpočet maximálnej SF použite vzorec 220 mínus váš vek. Tento výpočet je však odhad, ktorý má svoju nepresnosť (podľa výskumov Robert A.Robergs 2002 sa môže pohybovať +/- 11 úderov).
Ďalšou možnosťou je laktátový test, čo určite odporúčam. Získate presné údaje rozdelené do jednotlivých tepových zón.
 Keď už poznáme svoju maximálnu srdcovú frekvenciu, máme základné vodítko. Bežecký začiatok je o budovaní si základov aeróbnej vytrvalosti. Pre kvalitný základ je nutná nízka intenzita, ktorá sa rovná 60 až 70% z maximálnej hodnoty srdcovej frekvencie. Je to rovnaké, ako keď staviate dom. Ak budú zlé základy, „odnesie“ si to celý dom. Preto je pri behu okrem pravidelnosti potrebná aj dávka trpezlivosti. Bez ohľadu na to, ako veľmi pomalý sa Vám bude zdať váš beh, toto číslo musíte dodržiavať. Tréning v pásme nízkej intenzity je nutné dodržiavať minimálne 2 mesiace. Netreba sa báť, že o niečo prídete ak budete behať v nízkej intenzite. Pre organizmus má beh v nízkej intenzite len a len pozitívny vplyv. Následne však pre zlepšenie už len beh v nízkej intenzite nestačí. Zlepšenie výkonu je založené na zvyšovaní objemu nabehaných kilometrov a zároveň zaradení tréningov so zvýšenou intenzitou. Musí to byť však správne zvolená intenzita.
Mnoho bežcov si myslí, že tréning v hornom aeróbnom pásme či v pásme aeróbneho prahu je tá správna kategória pre rast výkonnostnej krivky, opak je však pravdou. Ide o pásmo od 75 až do 87% maximálnej srdcovej frekvencie. Bežecký tréning v tomto pásme je pre telo stresujúci, energeticky extrémne náročný a s minimálnym efektom v porovnaní s vynaloženou energiou. Kľúčom k úspechu je pásmo tolerancie laktátu T1 (rozmedzie 85 až 95% maximálnej SF). Dôležité pri tréningu v tomto pásme je 100% rozcvičenie, nakoľko ide o vysokú intenzitu a maximálne zotavenie pred týmto druhom tréningu. Tento tréning by nemal byť zaradený častejšie, ako raz za 4 dni. Dĺžka jedného úseku by sa mala pohybovať od 40 po maximálne 90 sekúnd a nemal by tvoriť viac ako 10% z počtu nabehaných kilometrov. Hoci Vám tréning v pásme nízkej intenzity bude pripadať nudný, mal by tvoriť až 80% nabehaných kilometrov. Zvyšok, ako sme už uviedli by mal byť tréning v pásme tolerancie laktátu T1, ktorý posunie vašu výkonnostnú krivku na vyššiu úroveň. Ako som už niekoľko krát v článku spomenul, kľúčom k úspechu je pravidelnosť a trpezlivosť. A samozrejme čo najpresnejšie dodržiavanie jednotlivých zón. Lebo aj bežecký tréning je o kvalite a nie len o kvantite.

Bol by som rád, keď začnete s pravidelným behom aby ste si v prvý deň behania hneď ráno zapísali vašu pulzovú frekvenciu PF za minútu v kľude a robili si graf PF každý deň počas celého mesiaca resp. dvoch a dali mi vedieť ako behanie vplýva na PF. Odporúčam tréningový plán pre začiatočníkov 3x týždenne.

S pozdravom učiteľ telesnej výchovy Mgr. Pavel Demeš