

# PADESÁT ŠEST DŮVODŮ, PROČ MILOVAT BĚH

**Až si přečtete všech 56 důvodů, už nebudete mít žádnou výmluvu pro to, nezačít je uplatňovat v praxi. Mějte šťastné dny a krásný běh!**

1. **Běhání posiluje kosti.**

Osteoporóza je jedním z nejčastějších degenerativních onemocnění a přitom již 3x 15 minut běhu v týdnu sníží riziko vzniku osteoporózy až o 40 %, jak dokládá studie lékařů Harvardské university.

2. **Nashledanou, pneumatiko!**

Vědci z univerzity z Dublinu zjistili, že 70 kilogramů vážící běžec spálí při 30 minutovém běhu 391 kcal, přičemž za stejných 30 minut spálí při jízdě na kole 277 kcal a při tenisu 272 kcal. To znamená, že při běhání se vám podaří z vaší pneumatiky na břicho udělat rovné břicho zhruba o 40 % rychleji než při jiných typech sportů.

3. **Při běhání existuje mnoho druhů motivace.**

Mnozí začínající běžci či běžkyně si dají za cíl třeba vydržet běžet určitou dobu. Jiní si dají za cíl uběhnout určitou vzdálenost. Další se chtějí zúčastnit nějakého závodu. Mnozí chtějí při běhání jenom relaxovat. Krásné na běhání je, že si člověk může stanovovat mnoho různých cílů a ty vám nikdy nedojdou, protože je můžete i různě kombinovat.

4. **Běh činí člověka šťastným.**

Při běhu se uvolňují endorfiny, což jsou hormony štěstí. Ty působí pozitivně nejen na náladu během běhání, ale i po běhání.

5. **Běhat můžete celý život.**

Neexistuje věk, kdybyste běhat nemohli. Jestliže musíte na věk brát při jiných sportovních aktivitách zřetel, tak u běhu toto neplatí. Mimochodem platí, že nikdy není pozdě začít běhat! Začít běhat můžete i v 70ti letech a budete zrovna tak rychle profitovat z pozitivního vlivu běhu, jako ve 20-ti.

6. **Splňte si sen o věčném mládí.**

Pravidelný běžecký trénink může zpomalit příznaky stárnutí. Myslíte, že vám teď slibují modré z nebe? Faktem je, že zvýšené prokrvování kůže a abnormální zásobování buněk kyslíkem při běhu se dotýká i obličeje, což způsobí rychlejší odbourání různých nedokonalostí pleti (uhříky a jiné nečistoty). Kůže zůstává pevná a pružná a tvoří se na ní méně vrásek. Důležité ale je při extrémních povětrnostních podmínkách nepodcenit patřičnou péči o kůži (krémy s UV filtrem, v zimě ochranné mastnější krémy apod.).

7. **Běhat se dá i při špatném počasí.**

Děšť, zima, vítr? Běhat se dá při každém počasí. Neexistuje špatné počasí, jen špatně oblečený člověk. Důležité je, abyste se vždy oblékli tak, abyste byli v teple a suchu. To se postará o to, že běhání i v těchto podmínkách se vám bude líbit. Prostě to zkuste!

8. **Celý svět patří vám.**

Měli jste někdy pocit, že svět patří vám? Ještě ne? Tak si někdy běžte zaběhat ráno v 6 hodin, když je ještě všude klid a mír, přerušovaný jen zpěvem ptáků, do toho vychází slunce – zážitek, který lze s málo čím srovnat a z nějž budete čerpat po celý den.

9. **Nespavost nikdy více.**

Budete rychleji usínat a doba kvalitního spánku se prodlouží.

10. **Vaše zažívání/vylučování se zrychlí.**

Při pravidelném vytrvalostním běžeckém tréninku budou váš žaludek a střeva přijatou potravu zpracovávat rychleji, nebudete trpět zácpou, možná rychlejší zažívání občas zrychlí váš krok :). Na toto si stěžuje celkem dosti běžců a běžkyň, takže rada, co s tím, zní: vypijte si během běhu trochu vyublíkové coly.

11. **Běhat umí každé malé dítě.**

Běhání se nemusíte učit, běhat se dá od dětství. Kdo umí chodit, umí i běhat. Neztrácejte čas přemýšlením nad tím jak správně pokládat nohy, jak držet ruce, na kolik kroků se nadechnout, prostě se rozeběhněte a běžte.

12. **Kdo běhá, nemusí běhat k lékaři.**

Pravidelné běhání posiluje imunitní systém a učiní vás rezistentními proti infekcím všeho druhu (i šéfům :)). Podle studie University of North Carolina (USA) onemocněly skupiny, které běhaly 5x v týdnu po 15ti minutách, jen z poloviny tak často, jako ty, co neběhaly.

13. **Medaile jsou totálně cool.**

Myslíte si, že se medaile rozdávají jen při olympijských hrách? Špatně! I při malých provinčních závodech můžete vyhrát medaili, při některých dokonce dostane medaili i ten úplně poslední.

14. **Pevný bod, který dá vašemu životu řád (trenýrkový plán na ledniče – a vždycky víte, zač je toho loket).**

V ideálním případě si můžete vést tréninkový deník.

15. **Vytrvalostní základna pro ostatní druhy sportů.**

Chcete být profesionálním fotbalistou, hokejistou, boxerem, golfistou? Chcete být jako Pavel Nedvěd, Jaromír Jágr, Rocky, Tiger Woods? Běhejte, protože jedině při běhání si vybudujete opravdu pevnou vytrvalostní základnu. (Tréninková pyramida).

16. **Běhání podporuje kreativitu.**

Potřebujete být kreativní, vymyslet projekt, napsat text, vyřešit spor a nemůžete s tím hnout? BĚŽTE SE PROBĚHNOUT! Při běhu vás řešení napadnou jakoby sama od sebe. Proč? Při běhání je váš mozek zásoben kyslíkem až o 25 % více, než když sedíte. Pak vám myšlenky v hlavě jen srší.

17. **V kopcích ztrácíte kila.**

I při běhání po rovině (v rovinatém terénu) je běh pravým spalovačem kalorií nebo tuků, ale co s vašimi špeky udělají kopce, tomu budete těžko věřit: když poběží 70ti kilogramový muž 45 minut po rovině, spálí 485 kcal, oproti tomu v

kopcovitém terénu 791 kcal., to je až o pohádkově neuvěřitelných 63 % víc. Nevěříte? Věřte a běžte si to pěkně do těch kopečků vyzkoušet!

**18. Běhání a dobré skutky.**

V celém světě je běžné, že běžci jsou motorem při vybírání finančních prostředků pro potřebné. U nás podporuje PIM několik charitativních organizací: Paraple, Světlo pro svět, Cystická fibróza – Slané děti, Výbor dobré vůle, krtek a další. Kilometry pro Paraple jsou projektem do nějž se může zapojit každý aniž by musel někam jezdit, stačí když se na pár kilometrů přidáte a tyto kilometry pak proměníte v koruny, které budou na konci celého běhu předány Centru Paraple.

**19. Běžci jsou lepší milenci.**

Podle aktuální studie Cornell – University (USA), vykazují běžající muži běžci srovnatelnou sexuální výkonnost jako o 2 – 5 let mladší muži kteří neběhají a u běžkyň se posouvá nástup menopauzy též o 2 – 5 let. Výzkumem Harvardské University bylo zjištěno, že u běžců starších 50ti let, kteří běhají pravidelně 3 hodiny v týdnu je menší riziko impotence o 30 % menší, než u neaktivních.

**20. Běhání jako terapie.**

Běhání může způsobovat závislost, ale neexistuje žádná zdravější. Budete-li běhat můžete tím porazit mnohem horší závislosti: rozežranost, kouření, alkoholismus, drogy. Lidé kteří mají k těmto závislostem sklony, najdou ve vytrvalostním sportu jako je běhání uspokojení. Odborníci na boj s těmito závislostmi využívají běhání jako podporu pro boj právě s danou závislostí, v rozhodující fázi léčby.

**21. Dobrý důvod k nákupům.**

Kdo začne běhat, potřebuje běžecké boty – a funkční běžecké oblečení také není k zahzení. Ve specializovaných obchodech, zaměřených na běh, dostanete ty nejlepší informace a ještě se budete divit, na co všechno jste nemysleli.

**22. Poznávejte jiná místa.**

Když běžec navštíví svého neběžajícího přítele, tak hned vypráví, kde co v místě, kde přítel žije, je. Ten se kolikrát nestačí divit, protože on sám, třeba za 20 let svého pobytu zde, toto ani nezaregistroval.

**23. Poznání nového města.**

Když se běžec přestěhuje do nového města, tak už po několika výběžích ví, kde se dá dobře nakoupit, kde jsou jaké parky a vůbec kde jsou nejkrásnější místa ve městě, do nějž se přistěhoval. Při každém tréninkovém výběhu vidí a pozná z města mnohem víc, než kdyby jen jezdil do práce a z práce autem nebo za nákupy.

**24. Poznejte svět a jeho zvyky.**

Po celém světě se pořádá nepřeborně běžeckých závodů, které jsou zajímavé místem, lidmi, kteří se jich zúčastňují, pamětihodnostmi, místní kulturou, zvyky ..., ať přijede kamkoliv, vždy poznáte něco nového a ještě si při tom příjemně protáhnete tělo.

**25. Najdete přátele.**

Každé ráno potkáváte běžce, které začnete zdravit. Jednoho dne se seznámíte, domluvíte se na společném běhu a stanou se z vás přátelé. Nebo se zúčastníte

běžecské akce, mezi účastníky najdete takové, s nimiž vás bude spojovat víc než jen běh.

**26. Běh neoblbnete.**

Když budete běhat hodně a často, poroste vaše výkonnost rychle. Budete-li běhat jen sporadicky, nebude se vaše výkonnost zlepšovat skoro vůbec. Když nebudete běhat vůbec, ztrouchnivíte. Budete-li chtít docílit nějakého pokroku, je třeba, abyste běhali alespoň 2x týdně.

**27. Utečte smrti.**

Londýnská Kings College provedla studii s 2400 dvojčaty. Z té mimo jiné vyplynulo, že biologický věk těch, kteří běhali 3x týdně 30 minut, byl o 9 let nižší než jejich neběhajících sourozenců.

**28. Kyslík – elixír života.**

Bez kyslíku nemůže člověk žít a při běhání proteče tělem člověka 10x více kyslíku, než když stejně dlouhou dobu člověk stráví koukáním na televizi. Ale nejen to, tělo se také učí tuto dávku kyslíku rychleji a lépe zpracovávat a transportovat ji k orgánům a ke svalům. Výsledkem je vyšší sportovní výkonnost a lepší fyzická kondice.

**29. Běhat můžete začínat vždy a znovu.**

Běh je sportem, u něž se nemusíte obávat výpadků. Prostě když zrovna nějaký čas nemůžete běhat, nic se neděje, začnete zase až to půjde. V době kdy nebudete běhat ztratíte pouze něco ze své výkonnosti, ale neztratíte techniku, jako třeba u tenisu, golfu, hokeje apod.

**30. Dopřejte si zážitek z úspěchu.**

Nepodařilo se vám dosáhnout úspěchu v žádném sportu? Tak při běhání se vám to určitě podaří, protože své cíle si při něm stanovuje každý sám!

**31. Disciplíně se lze naučit.**

Pokroku při běhu dosáhnete tehdy, budete-li běhat pravidelně. Čím disciplinovanější budete, tím vám to půjde snadněji.

**32. Balzám pro duši.**

O endorfinech jsme již hovořili, ale při běhání se vytváří i hormon dobré nálady – serotoninu, který mimo jiné dokáže i potlačit strach. Při zvýšených hladinách serotoninu se dají léčit deprese a úzkostné stavy. Zvýšení hladiny serotoninu nejjednodušeji dosáhnete běháním.

**33. Běžci jsou ochránci životního prostředí.**

Kdo běhá, dívá se na prostředí v němž žije vážně a uvědomuje si, co je na něm třeba chránit.

**34. Najděte životní radost.**

Staňte se členem běžecského společenství (klubu). Podle studie, která probíhala devět let, mají lidé s mnoha přáteli a sociálními kontakty až o 60 % nižší úmrtnost, protože podléhají méně onemocněním způsobeným vysokým krevním tlakem a tím pádem jsou méně ohroženi rizikem infarktu.

**35. Běhání – zlepšovač vztahů.**

Běhat se dá dobře ve dvou a právě pro páry je běhání výborná možnost užívat si

sportu společně a ne proti sobě, jako je to například při tenisu, golfu, squashi. Při běhání se také dají probrat denní problémy nebo problémy vztahové. Tempo samozřejmě vždy určuje ten slabší.

**36. Běhání dělá pevný zadek.**

Běhání posiluje hýžděové svaly lépe než jakékoliv posilovací cvičení. Ještě lepší než běhání je v tomto případě běhání do schodů.

**37. Při běhání je každý vítězem.**

Při běžeckých závodech se dostane tomu poslednímu stejného aplausu (někdy i většího) než prvnímu. Diváci dokáží ocenit výkony hobíků a mezi běžci je respekt rychlejších k pomalejším samozřejmostí. Dokáží ocenit i pouhou snahu.

**38. Tenký nebo široký.**

Ať jste štíhlí nebo při těle, běhat se dá s jakoukoliv figurou. Samozřejmě se běhá lépe když jste štíhlí, ale běhat můžete, i když máte něco přes doporučené BMI.

**39. Zůstáváte flexibilní.**

Nemáte dnes žádnou chuť jít běhat? Tak nechodte. Máte chuť si dnes zaběhat dvakrát? Taky dobře. Běhat se dá vždycky, ale taky se dá vynechat – nemáte pronajatý žádný kurt a nečekají na vás spoluhráči.

**40. Užijte si jaro.**

Jako běžci víte vždycky jako první, kdy začíná nové roční období. Když se tak v běžeckém tempu pohybujete přírodou, cítíte to, vidíte to ... Jen při běhání je možné zažít střídání ročních období tak intenzivně a doslova na vlastní kůži!

**41. Nestojí to mnoho.**

Začít běhat můžete klidně i v džínách, ale ve správném běžeckém oblečení to jde pochopitelně pohodlněji. Největší investicí bude určitě pár dobrých běžeckých bot.

**42. Můžete si vybrat.**

Při běhání můžete být kreativní, ale nemusíte. Koneckonců nemusíte myslet vůbec na nic a během celého tréninku se můžete soustředit pouze na své tělo a jeho prostřednictvím se beztlížně pohybovat prostorem a časem ...

**43. Vztek se rozplyne.**

Hádáte se s partnerem, stresuje vás šéf, máte problém s bytným? Po půlhodině běhu vypadá svět zase mnohem přátelštěji. Vaše agrese se rozplyne a budete mít možnost řešit své problémy v mnohem větší pohodě.

**44. Běžci jsou chytřejší.**

Vědci z University of Illinois zjistili, že sportovci, kteří zvýšili svou vytrvalost o 5%, dosáhli při různých testech, zaměřených na myšlení, o 15 % lepších výsledků.

**45. Jste hrdinou.**

Při běhu musí běžec při každém kroku zvednout celou váhu svého těla do výšky. Zvláště lidé s nadváhou s tím mají velké problémy. Ale i mnozí lidé s normální hmotností ztrácejí důvěru ve svou schopnost běhat, i když se s ní narodili. A tak bývají běžci – speciálně maratonci – často heroizováni.

**46. Nikdy nejste poslední.**

Vždycky se najde někdo, kdo bude pomalejší než vy, i když běháte tak pomalu. Například turista nebo chodec na své pravidelné procházce. Někoho předběhnete vždycky.

**47. Každý běh je cesta.**

Nikdy nevíte, co najdete. Nevíte, koho nebo co uvidíte. Anebo – a to je ještě zajímavější – která myšlenka nebo nápad vám při běhu přilétne do hlavy. Každý běh může změnit váš život způsobem, který jste si vůbec neuměli představit v okamžiku, kdy jste si šněrovali své běžecké boty.

**48. Běžecká komunita zahrnuje skutečné osobnosti.**

Např. jeden z nejznámějších autorů knížek o běhu a jeho velký propagátor si říká The Penguin, tedy tučňák. Jeff Galloway, další z velkých běžců a propagátorů běhu, olympionik, nás nabádá, abychom v rámci běžeckých tréninků a dokonce i závodů zařazovali chuži. A kouzelnice přes výživu Liz Applegate říká, že je naprosto v pořádku jíst čokoládu. Je libo další?:-)

**49. Můžete soutěžit.**

Běhání nabízí nekonečně mnoho soutěžních příležitostí, od sprintů k ultramaratonům. My, lidské bytosti, milujeme výzvy. Je to hluboce zakódováno v naší DNA.

**50. Můžete běhat pomalu a pohodlně.**

Nemusíte běžet rychle, abyste měli radost z běhu a nemusíte si udělat nový osobák, abyste si užili závod. Jeden přítel s oblibou říká, že ještě nikdy neměl „špatný běh“, protože každý běh, každý trénink, každý závod je vlastně odměnou. Z každého uběhnutého kilometru můžete mít mentální i fyzický prospěch, ať už je uběhnutý pomalu nebo rychle.

**51. Běh vám dá skvěle tvarované nohy.**

Nemusíte vypadat jako modelky, předvádějící prádlo pro Victoria´s Secret. Ale když budete pravidelně běhat, můžete mít lépe tvarované nohy – a to až úplně nahoru.

**52. Nepotřebujete žádný návod k použití.**

Můžete chodit, můžete běhat. Když už budete běhat trochu víc, můžete se zúčastnit závodu na 5 nebo 10 km. Když budete běhat ještě o trochu víc, můžete zkusit ½maraton. Tak jednoduché to je. Jasně – v běžeckých knihách je spousta užitečných informací. Ale nepotřebujete je jako návod k použití, spíš pro inspiraci a motivaci.

**53. Běhání vám dá více energie.**

To je jedna z nejkrásnějších věcí na běhání – a asi nejobtížněji vysvětlitelná. Také se tomu říká energetický paradox, protože většina lidí říká, že běh unavuje. To vypadá jako logické tvrzení. Ale je chybné! Běh nabíjí! Nikdo neví, jak přesně to vlastně funguje, ale zřejmě to souvisí se zvýšeným zásobováním kyslíkem.

**54. Běhání je jako nejlepší přítel – vždy zde, když ho potřebujeme, vždy spolehlivý.**

Každý máme v životě období, kdy běháme více a období, ve kterém běháme méně. Máme moc práce, jedeme na dovolenou. To je v pořádku. Běhání se může lehce přizpůsobit našemu novému časovému rozvrhu. A když chceš zase víc, je

tady pro tebe.

**55. Běhání je spravedlivé.**

Vzdálenost a stopky nelžou. Vítěz není posuzován skupinou nacionalistických rozhodčích, kteří rozdávají body za techniku a umělecký dojem, oblečení a účes.

**56. Běhání vám umožní stanovit si vždy nové cíle (a dosahovat jich).**

Je tak jednoduché to změřit. Minulý měsíc jste uběhli v tomto čase kilometr. A teď – dva! Takové zlepšení vede k velkému uspokojení – a současně k touze stanovit si hned zase další cíl. Klidně si stanovujte nové a nové cíle, menší či větší anebo i ty úplně největší – a jděte do toho!

*(Článek pochází ze stránek našeho předního propagátora běhu, ultramaratonce, trenéra a v neposlední řadě i zakladatele běžecké školy Miloše Škorpila – [www.bezeckaskola.cz](http://www.bezeckaskola.cz)).*