



FITNESS 21. 02. 2018

7 důvodů, proč dát běhání v zimě šanci!

Abyste si z běhání v zimě neodnesli ucpaný nos a kašel, je třeba dodržovat několik zásad oblékání. Oblečení vrstvěte nejlépe do 3 vrstev....

Namrzlý chodník vám klouže, přes padající sníh už ani nevidíte a navíc jste si zapomněli čelovku, a tak v neosvětlené části parku nevidíte ani na metru? Pokud si běhání v zimě představujete nějak takto, tento článek vás vyvede z omylu. Připravili jsme pro vás rovných sedm důvodů, po kterých si běhání v zimě zamilujete.

Běhání v zimě může být zábava. Musíte ale začít po malých krůčcích. Jestliže jste zimomřiví a doposud jste běhali jedině v parném létě, mohli byste první desetakilometrový výběh pěkně odstonat. Proto je třeba začínat pomalinku a dbát hlavně na dobré zimní vybavení a oblečení.

Jak se obléct na běhání?

Abyste si z běhání v zimě neodnesli ucpaný nos a kašel, je třeba dodržovat několik zásad oblékání.

- **Oblečení vrstvěte nejlépe do 3 vrstev.** Příkladem je termo tričko + teplá mikina + lehká nepromokavá bunda.
- Kalhoty postačí ve 2 vrstvě - termo kalhoty + lehčí vrchní **nepromokavá vrstva**.
- Veškeré oblečení na běh by mělo mít **reflexní prvky**.
- Jak se obléct na běhání v zimě? Při odchodu z domu byste měli pocítovat mírný chlad. **Neměli byste se ale třást jako osika.**
- **Dýchejte nosem.** Druhý den nebudete mít knedlík v krku.
- Nesázejte na rychlost. **Prudké kopce raději jen vyjděte.**

1. Bude se vám lépe dýchat

Běhání v létě je možná skvělé v tom, že jen co na sebe hodíte tričko a kraťasy, můžete hned vyběhnout. Vzpomeňte ale na to, jak se vám **v parném horku špatně dýchá**. Vyhrátý beton a teploty stoupající ke 30 stupňům mají už pramálo společného se zdravím, co říkáte? O většinu lidí se v takovém horku spíše pokouší infarkt. **Oproti tomu v zimě se vám bude dýchat skvěle**, nejlepší jsou teploty nad nulou. **Problém mohou mít jedině astmatici**, pro které může být **vzduch příliš suchý**.

2. Díky běhání v zimě posílíte imunitu

Každý lékař vám potvrdí fakt, že pravidelné [otužování má pozitivní vliv na lidské zdraví](#). Otužování nemusí nutně znamenat jen ledové sprchování po ránu nebo koupele v zamrzlém rybníku. Mezi otužování patří také **běhání v zimě**. Pokud se budete udržovat v pohybu, **správně se oblečete** a nepřeceníte své síly, po několika týdnech trénování v zimě se vám **zlepší imunitní systém**. A to už za tu trochu odříkání při běhání v zimě stojí, co říkáte?

3. Budete mít park sami pro sebe

Zatímco v létě po sportování v parku zatouží i jindy zapřísáhlý lenoch, **v zimě bude běžecký parket pravděpodobně patřit jen vám** a několika dalších otužilcům. Pokud vás ve zbytku roku štvou přeplněné běžecké stezky, v zimě si užijete pravý klid a samotu.

4. Užijete si nejkrásnější výhledy

Nejkrásnější výhledy vás samozřejmě nečekají při vyklusávání okolo paneláku. Udělejte si ale čas některé odpoledne a **zaběhněte si do parku nebo lesa**. Pokud bude sníh, naskytne se vám **pohled na nádhernou zasněženou krajinu**, podobnou zimnímu království. Ve spojení s pohybem to bude nádherné odpoledne.



5. Díky běhu nepřijdete o kondičku

Na jaře v létě i na podzim dřete, abyste pak v zimě přišli o kondičku? To asi nechcete, že? Proto vám **běhání v zimě** pomůže udržet vás v dobré fyzické kondici. Samotná jarní příprava pak už nebude tolik bolet jako za předpokladu, že byste v zimě nic nedělali. Trénink v zimě na druhou stranu není třeba přehánět. Naopak **k pravidelnému běhání zařadte i další zimní sporty**, jak jsou skialpinismus, běžkování, [sjezdové lyžování](#) nebo procházky v přírodě.

6. Zimní plískanice? Dobrá výmluva, proč neběhat

Mozek je úžasný orgán. Během několika milisekund dokáže vmžiku vymyslet výmluvu, proč byste něco neměli dělat. Proč byste si ráno měli přispat, dopřát si v kavárně ten hříšně vypadající čokoládový dortík nebo právě **odložit běžecký trénink**. V létě se běžecká prokrastinace těžko svádí na špatné počasí, neboť **i v mírném dešti lze běhat**, aniž byste si uhnali zápal plic. **Zimní počasí ale nahrává větší lenosti a zahálce**. Proto občas přijměte čerstvé náledí, mokrý padající sníh nebo mínus 15 stupňů jako dobrou výmluvu a odložte běhání v zimě na jindy.

7. Zasloužený odpočinek po běhání v zimě

Poslední a nejlepší bod našeho výčtu pozitiv se týká odpočinku po běhu. V zimě je totiž nekonečně mnoho variant, které si můžete po sportování dopřát. **Sauna, která prohřeje zmrzlé svaly**, horký čaj a oblíbený seriál nebo buclatá deka a týdny odkládaná kniha. Takový odpočinek si budete pamatovat ještě dlouho.