

jogging

ALEŠ TVRZNIČEK, LIBOR SOUMAR



běhání pro zdraví, kondici i redukci váhy

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Děkujeme firmě SPORTOVNÍ SLUŽBY – Dr. Pavel Svoboda
za poskytnutí fotografií.



Aleš Tvrzník, Libor Soumar

Jogging

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 1942. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2004

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Fotografie autoři
Ilustrace Monika Wolfová
Sazba Miroslav Vospěl
Fotografie na obálce Sportovní služby – Dr. Pavel Svoboda
Návrh obálky Trilabit s.r.o.
Grafická úprava obálky FPS REPRO
Počet stran 104
První vydání, Praha 2004
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 80-247-0714-4 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6095-7 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

► Jak si doběhnout pro zdraví, vitalitu a ještě shodit nadbytečná kila?	9
Běh jako vynikající pohybový prostředek a lék na psychiku	9
Pozitivní vliv joggingu na fyzické i duševní zdraví člověka	9
Co je to vlastně jogging?	11
Jogging jako světový fenomén	12
Jak začít a hlavně jak vydržet?	12
► Jogging a naše tělo	15
Kde brát energii?	15
Živiny jako „palivo“ pro naše tělo	16
Tuky se spalují při aerobním metabolismu	18
Jogging, srdce a tepová frekvence	19
Správné dýchání	22
Pohybové ústrojí	22
Správná technika běhu	26
► Co na sebe a kde běhat?	30
Běžecská obuv	30
Pro běh neexistuje špatné počasí	33
Kde běhat?	35
Běhat můžeme celý rok	37
Ve kterou denní dobu je běh nejvhodnější?	37
► A můžeme vyběhnout	40
Jak nejlépe dosáhnout svého cíle?	40
Rozcvičení	42
Běh s nižší intenzitou nebo rychlejší chůze a pohyby za běhu	43
Strečink důležitých svalových skupin	43
Základy běžecské abecedy, koordinační a rytmická cvičení	53
Ukázkové běžecské programy	56
Zklidnění po běhu a opět strečink	64
► Po běhu tělo zasluhuje odměnu	66
Regenerace	66
Kompenzační cvičení nohou	68



► Zpestřeme si svůj joggingový program	70
Lehké posilování a jednoduchý strečink	70
Posilování	71
Strečink	75
Doplňkové vytrvalostní aktivity	78
► Další užitečné součásti běžeckého života	80
Běžecký deníček	80
Otestujme si kondici	80
Určení „vlastní zóny“ tepové frekvence pomocí sportesteru	81
Uklidnění tepové frekvence po zatížení	81
Step test	81
Chodecký test – 2 kilometry	82
► Nejčastější zdravotní potíže a problémy při běhání	84
Je jogging vhodný jen pro zcela zdravé?	87
► Výživa a pitný režim běžce	90
Jak a kdy jíst před během?	90
Příjem tekutin a minerálů	91
► Nejčastější dotazy začínajících běžců	94
► Běhání na internetu	100
Stránky o joggingu a běhání	100
Běžecké akce	100

Komu je určena tato kniha?



„Přirozeností člověka je hledání radosti.“

J. Werich

„Největším přínosem běhu je radost, kterou nás naplňuje.“

Autoři

Kniha, kterou právě otevíráte, je určena začátečníkům a mírně pokročilým běžcům. Jogging přibližujeme jako nenáročnou pohybovou aktivitu ke zvýšení životní vitality, k posílení zdraví a jako lék na psychiku. Jsme rádi, že se joggingu můžeme důkladněji věnovat v samostatné knize a představit základní zásady, bez kterých nelze tuto formu běhu úspěšně provozovat. Sami se záhy přesvědčíte, že se nejedná o náročné „studium“. Při popisu základních faktů vycházíme z naší první knihy o běhání, některá témata nyní více rozvíjíme a komentujeme je výhradně z pohledu joggingu. V samotném závěru knihy je shrnutí nejčastějších dotazů začínajících běžců, kde najdete odpovědi na základní běžecké otázky bez nutnosti studovat kapitulu po kapitole. Jedná se o jakýsi výtah nejpodstatnějších faktů, podrobněji popsaných v knize samotné.

Byli bychom rádi, abyste si běh oblíbili a začali si na sebe „navzájem zvykat“. V případě, že tomu tak bude a později vznikne „vážnější vztah“, doporučujeme vám naši druhou novou knihu nazvanou *Běhání*. Ta je určena pokročilejším a zdatnějším běžcům, kteří již mají základní teoretické znalosti.

Hodně radosti z joggingu přejí autoři.



Jak si doběhnout pro zdraví, vitalitu a ještě shodit nadbytečná kila?



Běh jako vynikající pohybový prostředek a lék na psychiku



Člověk byl zrozen k běhu a chůzi. Tyto dvě pohybové aktivity pro něj byly vždy nejpřirozenější. V současné vysoce industriální době toto po staletí platné tvrzení ovšem pomalu přestává platit. Pohyb z místa na místo nám usnadňují nejrůznější dopravní prostředky, čím dál více se naše pracovní vytížení redukuje na sezení u pracovního stolu za počítačem a ve volném čase doma před televizní obrazovkou. Ochabují nám svaly, srdce a cévy jsou méně výkonné, mnohem dříve než by měly nám řídnou kosti a jsou náchylnější ke zlomení. Jako každá akce má tedy i změna životního stylu člověka za následek přirozenou reakci ve smyslu nárůstu civilizačních onemocnění. V první řadě se jedná o choroby srdce a krevního oběhu často podmíněné i nadváhou (infarkt myokardu, vysoký krevní tlak, mozková mrtvice atd.).

Nesčetné vědecké výzkumy jednoznačně prokazují, že běh je z tohoto pohledu nejenom vynikající prevencí (redukuje nadváhu a zvyšuje kondici), ale i lékem dostupným prakticky všem. Statistiky hovoří jasnou řečí. U běžajících lidí je počet civilizačních onemocnění výrazně nižší. O tomto přínosu běhu už bylo popsáno mnoho papírů a konala se řada vědeckých konferencí. Rovněž bylo prokázáno, že běh, kromě tělesné schránky, blahodárně působí i na psychiku člověka. Uvolňuje napětí, odbourává stresy, působí pozitivně proti nervovým poruchám. Běh snižuje podrážděnost, nespavost, poruchy potence, zažívací obtíže atd. Jeden konkrétní příklad za všechny: při běhu člověk prostřednictvím potu vylučuje z těla jedovaté odpadní látky (např. olovo uvolněné z výfukových plynů), čímž podstatně ulehčuje práci jater. Podtrženo a sečteno: **kondiční běh, neboli jogging, se stal a pro dnešní na pohyb chudou dobu je ideálním kompenzačním prostředkem.**

► Pozitivní vliv joggingu na fyzické i duševní zdraví člověka

Srdce a krevní oběh

- větší a výkonnější srdce,
- vyšší pružnost a funkčnost cév,
- nižší tepová frekvence,



- snižování a stabilizace krevního tlaku,
- lepší kapilární prokrvení organismu,
- krevní oběh se lépe přizpůsobuje měnícím se podmínkám.

Plíce a dýchání

- větší výkonnost plic – zvýšení jejich kapacity,
- lepší přenos kyslíku a zásobení živinami.

Látková výměna a trávení

- zlepšení látkové výměny,
- větší spotřeba a využití energie (snižování nadváhy),
- lepší trávení.

Svalstvo a pohybový aparát

- silnější a výkonnější svalstvo,
- zlepšení pohybové koordinace,
- lepší držení těla,
- prevence plochých nohou (posilování nožní klenby).

Psychika a nervový systém

- odbourávání psychického napětí a stresů,
- zlepšení vegetativního (na vůli nezávislého) nervového systému,
- celkové uvolnění organismu.

Přes všechna uvedená pozitiva se občas setkáváme i s opačným názorem, že běh není zdravý, že přetěžuje klouby apod. Tyto názory se ovšem opírají o prakticky každodenní neúměrné přetěžování lidského organismu, které je typické spíše pro oblast vrcholového sportu. I jogging s sebou ovšem za jistých okolností skutečně případná zdravotní rizika přinášet může. Ta vyplývají z neznalosti jeho přiměřeného dávkování a základních fyziologických zákonitostí, z nesprávně vybrané běžecké obuvi a z nerespektování aktuálního zdravotního stavu. V této knize se proto postupně seznámíme se základními aspekty, které bychom si měli uvědomit a kterými bychom se měli řídit tak, aby se pro nás jogging stal skutečně jenom zdrojem zdraví, kondice a radosti.

V souvislosti s polemikou o kladech a některých záporech joggingu chceme opět připomenout citát našeho propagátora kondičního běhu a běhu pro zdraví – doktora Emila Dostála:

„Běh je velkolepým prostředkem k lepšímu způsobu života a ke kompenzaci negativních vlivů civilizace. Není všelékem, ale účinným léčebným prostředkem. Při jeho používání nemáme stoprocentní záruku trvalého zdraví, ale velikou, několikanásobně větší pravděpodobnost než při neracionálním, špatném způsobu života.“