



Také ve vás s prvními jarními paprsky narůstá motivace připravit své tělo na léto? Nebo už nějakou dobu přemýšlíte o aktivitě, která vás dostane zpět do fyzické kondice? Zkuste si jít zaběhat! Přinášíme vám užitečné rady, jak s běháním začít a jak vytrvat.

Nepodceňte přípravu

Než začnete s tréninkem, věnujte nějaký čas přípravě. Předem si vymezte čas, ve kterém se běhání budete věnovat. Myslete na to, že můžete mít náročné dny, kdy bude těžké aktivitu do nabitého rozvrhu zařadit. Proto si rozumně rozvrhněte své tréninky a ty pak dodržujte.

Důležitá je i hlava

Než poprvé vyběhnete, odehrává se boj hlavně ve vaší hlavě. Na začátku je nejdůležitější odhodlání. Pokud za sebou máte pár neúspěšných pokusů, hodte je za hlavu. Začněte od nuly a nezapomínejte – vy to dokážete!

Najděte si tréninkového partnera

S partnerem, se kterým můžete sdílet své pokroky, problémy i pocity, vám to půjde snáz.

Přemluvte kamaráda, kolegu nebo člena rodiny, ať do toho jde s vámi. Se vzájemnou podporou se vám tréninkový plán bude plnit lépe.

Přihlaste se do závodu

Stanovení si konkrétního cíle je skvělým hnacím motorem. Víte přesně, kolik máte na přípravu času, a to vám pomůže neustoupit z cesty a v trénincích vytrvat. Přihlaste se proto co nejdříve do nějakého závodu a trénujte.

Správná obuv je základ

Nepodceňte výběr obuvi! Špatně padnoucí boty můžou brzdit vaše pokroky a celkový úspěch. Běhání s puchýři a bolestí vás může dokonce i úplně odradit. Vybírejte boty, které jsou lehké a nabízí vám potřebnou oporu a pohodlí.

Věnujte se i výběru oblečení

Zainvestujte do několika funkčních triček nebo topů s rychleschnoucími vlastnostmi. Dobré je také běhat s kšiltovkou, popř. jinou pokrývkou hlavy, která vás ochrání před sluncem. Při chladnějším počasí, vrstvěte oblečení. Pokud vám bude teplo, stačí svléknout vrstvu, uvázat si ji kolem pasu a můžete běžet dál.

Nezapomínejte na hydrataci

Až se začnete běhání věnovat hodinu nebo déle v rámci jednoho tréninku, měli byste mít u sebe vždy lahev s vodou a zajistit tak dostatečnou hydrataci. Výbornými pomocníky jsou lahve do ruky, hydratační ledvinky nebo běžecké batohy.

Budte flexibilní

Pokud se chcete v běhání zlepšovat a posouvat své limity, musíte si najít čas na trénink. Pravidelnost je důležitá. „Není ale nutné být na sebe příliš přísný a zbytečně se tak stresovat. Snažte se dodržovat svůj tréninkový plán, buďte při tom ale flexibilní. Pokud vám váš rozvrh občas nedovolí trénovat ve stanovený den, zkuste si jen pozměnit čas nebo přesunout tréninkové dny. Velmi důležité je naslouchat svému tělu. Vnímejte, jak na běhání reaguje a aktivitu svým pocitům přizpůsobte,“ připomíná Samantha Clayton, fitness expertka společnosti Herbalife.

Tréninkový plán na čtyři týdny

- 3 dny v týdnu běh
- 2 dny v týdnu jiná aktivita
- 2 dny v týdnu odpočinek

	Pondělí	Úterý	Středa
--	---------	-------	--------

Týden 1	Odpočinek	1,5 km	Jiná aktivita
---------	-----------	--------	---------------

Týden 2	Odpočinek	2,5 km	Jiná aktivita
---------	-----------	--------	---------------

Týden 3	4 km	Odpočinek	4 km
---------	------	-----------	------

Týden 4	5 km	Jiná aktivita	5,5 km
---------	------	---------------	--------

Tip pro vás: Pokud si chcete raději místo kilometrů měřit čas, pak počítejte přibližně 10 minut na každý 1,5 km v tabulce.

Když zrovna neběháte...

Ve dnech, kdy byste se měli věnovat jiné fyzické aktivitě než běhu, můžete zkusit jízdu na kole, plavání, pilates, jógu, box, tanec. Aktivitu si vybírejte podle toho, co vás baví a věnujte se jí aspoň 30–45 minut. Odpočinkové dny neznamenaají, že se máte válet na pohovce. Užijte si aktivního odpočinku, myslíte při tom ale na to, abyste dali tělu šanci dostatečně se zregenerovat. Fitness expertka Samantha Clayton z Herbalife radí: „Pokud nejste zvyklí na jakoukoliv fyzickou zátěž, začněte pouze se třemi dny věnovanými běhu nebo jen chůzi. Postupně pak do svého tréninkového plánu přidávejte i jiné aktivity.“

Po dodržení tohoto čtyřtýdenního programu by pro vás neměl být žádný problém uběhnout 5 km. Pokud se chystáte na závod na 10 km pokračujte ve zvyšování vzdálenosti podle daného schématu. Postupné prodlužování běžecké trasy vám pomůže zvyknout si na delší vzdálenosti a bez problému je uběhnout.

O Herbalife Nutrition

Herbalife Nutrition je celosvětová výživová společnost, jejímž cílem je učinit svět zdravější a

šťastnější. Svoji misi v oblasti výživy plní již od roku 1980 a pomocí skvělých výživových produktů a programů mění životy lidí. Společně s nezávislými distributory jsme odhodláni poskytovat řešení celosvětových problémů, jako jsou špatná výživa a obezita, stárnoucí populace, rostoucí náklady na veřejnou zdravotní péči a nárůst počtu podnikatelů všech věkových skupin. Nabízíme vysoce kvalitní, vědecky podložené produkty, z nichž se většina vyrábí v zařízeních provozovaných společnostmi Herbalife Nutrition, individuální koučink s nezávislým distributorem společnosti a komunitní přístup, kterým podporujeme a motivujeme zákazníky ke zdravějšímu a aktivnějšímu životnímu stylu.

Naše produkty pro cílenou výživu, regulaci váhy, energii a fitness a osobní péči jsou určeny výhradně distributorům Herbalife a jsou k dostání pouze jejich prostřednictvím ve více než 90 zemích světa.

Jsme společensky odpovědná firma, která podporuje nadaci Herbalife Family Foundation (HFF) a její programy Casa Herbalife. Ty pomáhají zajistit správnou výživu dětem v nouzi. Společnost Herbalife je také hrdá na to, že sponzoruje více než 190 světových sportovců, sportovních týmů a událostí po celém světě, včetně fotbalisty Cristiana Ronalda, fotbalového klubu LA Galaxy a četných olympijských týmů.

Společnost zaměstnává více než 8 300 lidí na celém světě. Její akcie jsou obchodovány na newyorské burze cenných papírů (NYSE: HLF) s čistým prodejem přibližně 4,4 miliardy dolarů v roce 2017. Další informace o společnosti Herbalife najdete na stránkách Herbalife.com nebo IAmHerbalife.com.

Společnost také vybízí investory, aby navštívili webovou stránku Investor Relations na adrese ir.herbalife.com, kde naleznou aktuální informace nejen ze světa financí.

O Nadaci Herbalife Nutrition

Nadace Herbalife Nutrition (HNF) je americká nezisková organizace, která poskytuje zdravou výživu a nutriční výchovu dětem z celého světa. HNF podporuje více než 130 programů, které každodenně dbají o zdravý růst a rozvoj dětí. Jsme odhodláni zajistit dětem správnou výživu pro lepší budoucnost. Nadace Herbalife Nutrition také nabízí pomoc obětem přírodních katastrof. Další informace o HNF a o tom, jak se i vy můžete zapojit do podpory dětí v našich programech,

naleznete na stránkách [HerbalifeNutritionFoundation.org](https://www.herbalife-nutrition.com).