



10 důvodů, proč a jak běhat. I teď...

1. Běh je nejpřirozenější lidská aktivita. Tvoří kondici, přispívá imunitě.
2. Běhat můžete kdekoliv a kdykoliv, záleží jen na vás..
3. Stačí jednoduchý speciální materiál. Jenom běžecké boty.
4. Oblékejte se, jako by mělo být o cca 8 stupňů víc. V zimě berte více lehkých vrstev, abyste se mohli svlékat.
5. Pomalu se rozklusejte a zahřejte, pět až deset minut.
6. Pak se rozcvičte, protáhněte a dynamicky rozhýbejte.
7. V úplných začátcích se nestydte kus běžet a kus jít.
8. Běhejte pravidelně, raději častěji a méně.
9. Postupně si přidávejte vzdálenosti, měňte tempo a úseky.
10. Na čtyřce máme pevné cesty i příjemný terén