

Vzhůru Staňkova

Co je INDIÁNSKÝ BĚH

Tréninková metoda - střídání chůze a pomalého běhu v pravidelných intervalech, například po minutě.

Právě indiáni dokázali při lovu nebo při hledání nových území touto formou překonat velké vzdálenosti během jednoho dne.

Výhody INDIÁNSKÉHO BĚHU

Ideální, jak začít běhat. První tréninky začni klidně rychlou chůzí, hlavně si to užívej. Zvládneš 10 minut nebo ½ hodiny – super.

Potom třeba 2 minuty rychlá chůze a 1 minuta pomalý běh – několikrát dokola – celkem třeba 20 minut nebo ½ hodiny.

Nebo 1 minuta rychlá chůze a 1 minuta pomalý běh – několikrát dokola – celkem třeba 20 minut nebo ½ hodiny.

Do chůze přecházej plynule, pokud cítíš, že se zadýcháváš.

Vše dělej podle sebe a po čase zjistíš, že můžeš více běžet, tak běž do toho.

Kombinace běhu a chůze je super – při chůzi nenamáháš tolik klouby, svaly a šlachy – minimální zranění.

Kde je INDIÁNSKÝ BĚH nejlepší

Jasně - v přírodě, v lese, na louce atd. INDIÁNSKÝ BĚH ale můžeš běhat kdekoli.

Rozdíl mezi FARTLEKEM a INDIÁNSKÝM BĚHEM

FARTLEK - nepravidelné střídání tempa při běhu – pořád běžíš.

INDIÁNSKÝ BĚH – fáze běhu střídáš s chůzí - nezastavuješ.

Nejdůležitější je, aby tě vše bavilo, jde o radost ze sportu.

K tomu velmi důležité - zdravá strava, pitný režim, odpočinek a střídání co nejvíce sportů a pohybů. Nezapomeň také na pravidelnou rozcvičku, tak jak makáme v TV nebo při sportování.

Haló, je jaro – užívej si přírody a pořádně sportuj.

Michael Svoboda