

Rozhledy březen 2024: Cyklistika, nebo běh?

Někdo jednoznačně miluje cyklistiku, jiný zase preferuje běhání. Je ale celá řada těch, kteří se chtějí hýbat, ale ani k jednomu z výše uvedených sportů od přírody neinklinují. Každý z těchto dvou sportů má svá pozitiva a svá negativa. Konečný výběr je samozřejmě vždy na každém z nás. Ať už budeme pravidelně běhat

anebo jezdit na kole, děláme pro své zdraví to nejlepší. Někdo zcela propadne běhu, jiní si raději nechají ujet tramvaj, jen aby nemuseli kousek popoběhnout. Zdá se, že běh zkrátka buď milujeme, anebo nenávidíme. Existuje však spousta lidí, kteří se dostali ze skupiny odpůrců běhu do skupiny vášnivých běžců. Jak je to možné?

Především má běh oproti cyklistice jednu velmi výraznou výhodu - skoro nic na něj nepotřebujeme. Stačí jen vhodné boty a můžeme se dát do běhu. Pokud to s běháním myslíme jen trochu vážně, kromě kvalitních bot si pořídíme samozřejmě také funkční oblečení. Ve srovnání s jízdou na kole se i tak jedná o zanedbatelné částky.

Nepotřebujeme kolo, přilbu, rukavice ani drahé příslušenství pro případ defektu a mnoho dalšího. Výhodou běhu je také to, že ho můžeme v pohodě provozovat po celý rok. Cyklistiku sice také, ale na kole je nám vlivem vyšších rychlostí snadněji zima a mýt kolo od bláta po každé vyjíždce není také zrovna příjemná kratochvíle.

Při běhu se za mokra tolik neušpiníte. Poslední výhodou běhu je časová náročnost. Stačí půlhodinka až hodinka a máte hotovo. Kolo nemá smysl kvůli půlhodině ani vytahovat ze sklepa. Když se v pět hodin odpoledne vrátíme z práce a v šest se stmívá, je zkrátka běh lepší volbou. Navíc při běhu snadněji shodíme nadváhu. A jaké

jsou nevýhody běhu? Oproti cyklistice není běh takovou zábavou. Prostě běžíme. I tak si ho ale můžeme zamilovat. Odborníci také varují před negativním vlivem na klouby, je proto důležité dávat pozor na povrch, po kterém běháme. Tvrdému betonu bychom se měli raději vyhnout. Jízda na kole je skvělým koníčkem, sportem, ale

také způsobem dopravy. Na kole můžeme velmi snadno objevovat nová místa, poznávat pamětihodnosti doma i v zahraničí, a ještě udělat něco pro své zdraví. Na rozdíl od běhu můžeme za odpoledne urazit větší vzdálenost a nemusíme tak být vázáni jen na okolí bydliště. Jízda na kole je k lidskému tělu šetrnější než běh, protože při

ní klouby, zejména kolena, netrpí tolik jako při běhu. Vhodnější je pro osoby s nadváhou. Pozor ale na záda, těm dlouhodobé hrbení se nad řídky příliš neprospívá. Při běhu se hubne, na kole zase lépe budujeme svalstvo. Nevýhodou cyklistiky jsou vyšší vstupní náklady, větší časová náročnost nebo bolest sedacích partií.