

A man in a blue t-shirt and black shorts is running on a paved path through a lush green forest. The path curves to the right, and the background is filled with dense trees and foliage. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

**MILOŠ
ŠKORPIL**

*Největší propagátor běhu
v Čechách i na Moravě
radí, jak běhat
a žít lépe*

Škorpilova škola běhu

MLADÁ FRONTA



MILOŠ ŠKORPIL

Škorpilova
škola běhu

MILOŠ ŠKORPIL

Škorpilova
škola běhu

MLADÁ FRONTA

ISBN 978-80-204-3290-2

© Miloš Škorpil, 2014

Foto © Nitram Ots, archiv Miloše Škorpila

ÚVOD

Někdy si říkám, jestli jsem nezačal běhat dřív než brát rozum. Určitě to muselo být právě tak, protože mám pocit, že všechno, co o běhu života vím, jsem poznal při běhu. Běh je ta nejpřirozenější věc, kterou člověk kdy dělal, dělá a dělat bude. Nepamatuju si týden, kdy bych se nešel proběhnout, nevzpomínám, že bych kdy běh nenáviděl, i když to bylo občas hodně těžký.

Běh je sice ta nejpřirozenější věc na světě, ale když se dívám na mnoho běžců a běžkyň, získávám spíš dojem, že je to největší utrpení, jehož jediným smyslem je výkon. Na vině je většinou stres. Do činnosti, kde by měla vládnout lehkost bytí, vnesl stres zarputilost a orientaci na výsledek. Místo ladného pohybu krajinou pak vidíme, jak se kolem nás ženou lidé se strhanými výrazy ve tváři, křečovitě zaťatí a na pokraji kolapsu.

Než jsem se před lety rozhodl založit Běžeckou školu, odpovídal jsem téměř denně na desítky dotazů, které se týkaly nejrůznějších problémů spjatých s během. Jak se běžecká komunita rozrůstala, narůstal i počet otázek a potřeba po orientaci v základních pojmech a problémech, které nás běžce mohou trápit. Už nebylo možné, abych odpovídal každému jednotlivě, a proto jsem se rozhodl poskytnout začínajícím i zkušenějším běžcům rady v podobě ucelených textů na sociálních sítích. Nečekal jsem ovšem, že si je bude číst až dvacet tisíc lidí a že se texty setkají s tak pozitivní odezvou.

A pak jsme se seznámili s Tomášem Dimterem z nakladatelství Mladá fronta, který mě oslovil (díky, Tomáši) s nabídkou vydat texty knižně. Zprvu jsem váhal, protože každý, kdo si nějaký můj text přečetl, ví, jak píšu. K odbornému stylu to má daleko, a přestože neustále sleduju nejnovější trendy v technice běhu, výživě, regeneraci, vybavení..., snažím se o nich mluvit co nejpřirozeněji a nejjednodušeji. Běhání přece není žádná věda. Nicméně nevzdoroval jsem dlouho... Výsledkem našeho společného úsilí je kniha neskromně nazvaná *Škorpilova škola běhu*.

Co v ní naleznete? Především musím zdůraznit, že se v ní nezaměřuji pouze na výkonnostní sportovce, i když i ti si zde mohou zopakovat pár zapomenutých tipů na lepší běhání a život, ale hlavní cílovou skupinou jsou ti, kteří to chtějí zkusit – a já doufám, že běhu také propadnou –, a ti, které baví běhat a rádi by si ujasnili „pár“ detailů. Čtenáři zde objeví i tipy nejen na lepší zážitek z pohybu, ale také dostatek rad, jak běhat technicky správně, aby se z běhu nestalo utrpení, čeho se vyvarovat, když se chcete zlepšovat, na co si dávat pozor při stravování i plánování tréninku, jak se připravit na první, druhý... tisíce závod, jak překonat sami sebe.

Mou snahou zkrátka bylo, aby každý našel odpověď na to, co ho trápí a zajímá, ale jsem si moc dobře vědom, že není v mých silách uspokojit úplně všechny. Pokud se to nepovede tentokrát, snad příště...

Na závěr úvodu bych rád poděkoval svým přátelům a spolupracovníkům na předchozích knihách, ať už Miloši Čermákovi, se kterým jsme díky seriálu v *Lidových novinách* přivedli k maratonu stovky začínajících běžců, nebo Michalovi Vítů a Petrovi Slezákovi, s nimiž jsme před lety vydali dnes již beznadějně rozebranou *Běžeckou čítanku*, přičemž novinový seriál i *Běžecká čítanka* přirozeně vplynuly do této knihy. Mimořádný dík patří vám, kteří jste se rozhodli běhat, žít volně a radovat se z každého dne. Děkuju všem svým bývalým i současným svěřencům, účastníkům desítek běžeckých kempů i soustředění, děkuju přátelům na sociálních sítích i z hostinců, kteří mě svým nadšením a všetečnými dotazy donutili uvažovat o tom, jak by měl člověk běhat, aby se tento pohyb stal přirozenou součástí každého z nás až do konce našich dní. Přátelé, kamarádi, díky. Tahle kniha vznikla díky vám.

Doufám, že se vám všem, když si osvojíte to, o čem píšu v této knize, bude běhat (a snad i žít) o trochu lépe.

Knihu věnuji Daně, manželce a rádkyni, která mě provází během života. Bez ní by se běželo mnohem hůř. Děkuju ti.

Šťastný života běh přeje
Miloš Škorpil

NEŽ VYBĚHNETE

Následující kapitola přináší základní informace o běhání, vybavení i správném stylu. Jde o jakési běžecké minimum pro ty, kdo chtějí zažívat nádheru z běhu, ale může sloužit i jako připomínka pro zkušené, leč zapomětlivé běžce.

O NOHÁCH A BOTÁCH

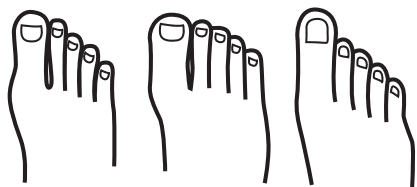
Při výběru vhodné běžecké obuvi je nezbytné vzít v potaz:

- velikost nohy - délka a šířka, vysoký či nízký nárt
- tvar nohy
- naši váhu
- povrch, na němž běháme (silnice a zpevněné cesty, dráha, terén)
- počet naběhaných kilometrů za týden
- techniku běhu (přes patu, přes špičku, kolíbka, supinace, pronace)
- preferenci směrem k intenzitě běhu - tréninková, závodní, tretry
- máme-li nohy ploché podélně, příčně či bez dysfunkce

Častým zraněním začínajícího běžce nebo běžkyně jsou modré, sraženou krví podlité nehty. I ti nebo ty nejmarnivější z nás, kteří mají prsty zbarvené jako papoušek, tenhle módní doplněk nemusí. Řešení je snadné: stačí si jednoduše koupit běžeckou obuv o číslo větší, než je číslo naší denní obuvi.

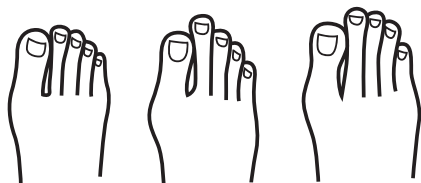
Většinou se doporučuje měřit vůli mezi špičkou boty a palcem. To ale platí jen pro případ, kdy máte

Egyptský typ nohy



U egyptského typu záleží také na tom, o kolik je palec delší než ostatní prsty, protože pokud je obzvláště dlouhý, pak má jeho majitel problém se šířkou boty. Ta se totiž s velikostí (číslem) obuvi také zvětšuje, resp. rozšiřuje.

Řecký typ nohy



U tohoto typu nohy byste měli měřit vzdálenost mezi okrajem boty a nejdelším prstem, kterým je obvykle ukazovák.

Kvadratický typ nohy



Majitel tohoto typu nohy mívá problémy se šířkou boty. Většina bot se mu zdá úzká, neboť po stranách se zužují a malíček s palcem nemají dostatečný

prostor. I v případě egyptské a kvadratické nohy doporučuji kupovat si běžecskou botu o číslo větší, než si kupujete běžnou obuv. Nemusíte mít strach, že se vám noha bude v botě posouvat. všechno bude v pořádku, jen je třeba si správně zavázat tkaničky. O vázání tkaniček viz str. 14.

Váha

Běžci a běžkyně s vyšší vahou mají s výběrem vhodné obuvy pro běh větší problém. Ne proto, že by výrobci bot na ně nemysleli. Jde spíš o běžcovu váhu. Osobně těmto lidem doporučuji nejdříve začít s chůzí, tedy střídáním rychlé a pomalé chůze, postupně zařadit pomalejší běh a opět si opatrně přidávat.

Zpátky ale k botám. Robustnějším lidem bych jednoznačně doporučil, aby nejdříve zašli do prodejny, kde jim provedou analýzu nohy a na základě toho doporučí vhodnou obuv. Pokud bydlíte v místech, kde takováto prodejna není, nebo nemáte možnost si do ní dojet, vždy začínejte svůj výběr u obuvi označené control. Znamená to, že tato obuv je technicky uzpůsobena tomu, aby více kontrolovala váš pohyb, a pokud možno co nejvíce snížila riziko možnosti vzniku úrazu plynoucího z přetížení pohybového aparátu.

Povrch

V tomto směru je rada nejjednodušší. V podstatě se dá říci, že pokud jde o běh a povrch, na němž se běhá, tak máte na výběr z těchto typů bot:

► Silniční běžecská obuv

Jak sám název říká, je to bota určená k běhání po silnicích a zpevněných terénech. Neznamená to ale, že s ní nemůžete vběhnout do lesa. Pouze musíte počítat s tím, že pokud poběžíte lesem cestou necestou, můžete si botu více zašpinit, roztrhnout svršek, případně sklouznout po různých nerovnostech.

► Silniční tréninkové boty

U většiny výrobců je nejčastěji vyráběnou botou. Nejvíce nás na ní zajímá to, jak:

- ztlumí náš dopad na tvrdý podklad
- povede náš krok – kontrola pohybu – důležitá funkční vlastnost i s ohledem na náš běžecský styl (pata, špička, celá noha, kolíbka)

- se z ní odrazíme – odrazové schopnosti
- zmírní následky dysbalance nohy (pronace, supinace), dysfunkce nohy (příčná či podélná plochost nohy)
- se do ní naše noha vejde – velikost a šířka boty
- se v botě budeme cítit – polstrování
- je zpevněn svršek a mezipodrážka – švy, aby nás zevnitř netlačily a nezvyšovaly riziko vzniku puchýřů.

Tento typ má za úkol nás co nejvíce ochránit před možností vzniku zranění v důsledku běhu po tvrdém povrchu. Z toho důvodu je hlavní vlastností této boty dobré ztlumení síly, kterou dopadáme na povrch. Proto od ní nemůžeme chtít dobrý odraz. Pokud upřednostňujeme dynamiku, musíme si koupit botu jinou, totiž silniční – závodní.

► Krosové (trailové) boty

Na těchto botách nás bude nejvíce zajímat:

- podrážka – způsob provedení – abychom se v měkkém terénu mohli dobře odrazit a neklouzalo nám to
- svršek boty musí být z pevnějšího materiálu, abyste si jej při běhání v terénu hned neroztrhali
- odolnost proti vlhku a vodě – goretex a nanotechnologie – přece jenom, když běžíme po orosené louce nebo v lesní trávě po nebo v dešti, hodí se mít alespoň nohy v suchu

► Závodní běžecké boty

Závodní běžecké boty vás k sobě přitáhnou na první pohled. Jsou subtilní, mají švih, krásné barvy a už tím ve vás vyvolávají pocit, že tohle jsou ty nejlepší boty na běhání. Přímo z nich cítíte tu dynamiku, s níž se odrazíte do krásného, dlouhého, ladného, levhartího kroku. Ano, tohle všechno tyhle boty dokonce i umí. Jen je potřeba si uvědomit, že tohle nejsou boty na každodenní trénink. Tyhle botičky jsou určené pro závody a na trénink rychlosti. Pokud jej nemáte zařazený ve svém tréninkovém plánu, zatím je nekupujte. Případně i váš první maraton v pohodě absolvujete v silničních tréninkových botách.

Pokud jsou vaše závodní ambice vyšší, tak bych vám rozhodně doporučil si jeden pár závodních bot koupit. Závodka vám může pomoci zlepšit váš čas při závodě, jste-li dobře trénovaní, o deset i více vteřin na kilometr, a to už stojí za to.

► Tretry

Tretry ocení závodníci, pro hobby a občas na nějaký závod zavítajícího běžce či běžkyni nemá smysl si je kupovat. Tretry jsou ty boty, které mají v podrážce hřebíky, aby se s jejich pomocí mohl člověk dobře odrazit. Dobře je využijete na dráze nebo v terénu.

Dámská běžecká obuv

I když výrobci v podstatě všech značek dlouhá léta inzerovali, že vyrábí obuv speciálně pro ženy, až v posledních letech to skutečně dělají, začínají ctít specifickou ženského těla i běžeckého stylu ženy. Co tato specifická obnáší z hlediska konstrukce dámské běžecké obuvi?

- bota je celkově užší a nižší – prostě šitá na Popelku
- bota zohledňuje vrozený sklon k pronaci – vyšší kontrolu pohybu
- bota zohledňuje nižší váhu ženy – to je důležité z hlediska tlumení, aby boty nebyly příliš měkké při došlapu

Obzvláště pro dámy znovu zdůrazňuji jedno pravidlo. Kupujte obuv nejméně o číslo větší! Spousta žen si totiž řekne: „Přece si nevezmu takové loď. Co by si o mně pomysleli ostatní!“ Osobně tomu přezdívám Popelčí syndrom. Aby ženy zdůraznily, jak ladnou nožku mají, nazují botky co možná nejmenší. Nehtíky na nohou jim posléze hrají všemi barvami. V takových botách se ale běhat pořádně nedá. Takže většinou sáhnou po té pravé velikosti teprve na druhý pokus.

Výběr správných běžeckých bot ovlivňují i nejrůznější dysfunkce nohy, resp. chodidla. K nejčastějším patří PŘÍČNĚ PLOCHÁ NOHA, PODÉLNĚ PLOCHÁ NOHA, VNITŘNÍ NÁŠLAP – PRONACE, VNĚJŠÍ NÁŠLAP – SUPINACE, VYSOKÝ ČI NÍZKÝ NÁRT. Pokud tyto dysfunkce při výběru nezohledníte, můžete se stát, že se budete během trápit.

► Supinace

Lehká supinace je zcela běžný a normální jev, neboť běžecský krok většiny běžkyň a běžců by měl vypadat tak, že při dopadu je noha velmi, ale opravdu velmi lehce vytočena vně. Jak se pomalu noha po podkladu odvíjí, provádí jakousi kolíbkou, takže chvíli před odrazem by se vaše noha měla lehce opřít o bříško palce a hned v tom okamžiku už by se měla zase stáčet směrem vně, s tím, že odraz je veden přes palec, prsteníček a prostředníček, přesně v tomto pořadí. Tedy pokud máte tvar nohy egyptské. U řecké z toho nejspíš bude vyrazen prostředníček a u kvadratické se v podstatě zapojí všechny tyto tři prsty do odrazu najednou.

► Pronace

Jde o nášlap dovnitř, což dělají většinou ženy; u nich je to dáno anatomí (širší pánev). Mírnější pronaci eliminuje dámská běžecská bota. Řeší to i lidé s vyšší váhou. Při výběru máte dvě možnosti: buď budete po prodáváči chtít běžecskou obuv, kterou výrobci označují jako *control* nebo *support* – značí kontrolu, respektive podporu pohybu, nebo si necháte vyrobit speciální vložky do bot, které vaši dysfunkci zohledňují, resp. zruší.

► Ploché nohy

Máte-li ploché nohy, a tímto problémem většinou trpí těžší či vysocí běžci, doporučil bych vám řešit to speciálními vložkami do bot, a to nejenom běžecských. Ostatně i pro „pronátory“ platí, že vložky, které si nechají udělat u podiatra, nosí do všech bot, co mají. Kromě lodiček a bot na vysokých podpatcích. Do těch se bohužel nevejdou.

↘ JAK SI SPRÁVNĚ ZAVÁZAT BOTY?

Vypadá to, že tohle hravě svede úplně každý. Není tomu tak. Rozvázaná tkanička stála na začátku konce nejednoho běžce na trase půlmaratonu či maratonu. Pokud nevěříte, proveďte si to sami, ale já bych raději věřil těm, co už tu zkušenost udělali za vás. Většinou se tkanička rozváže těsně před koncem závodu, vy se sehnete,

abyste si ji znovu zavázali. Uděláte, co jste potřebovali, a ve snaze co nejrychleji se opět rozeběhnout, se prudce postavíte. V příští vteřině už ležíte na zemi a v další se díváte, kde jste se tam vzali. V důsledku zvýšené námahy a částečné dehydratace se vám zvýšil tlak, ve chvíli, kdy jste se prudce zvedli, se vám odkrvil mozek a vy jste se svalili jako špalek. Proto než vyběhnete, zavažte si tkaničky tak, že uděláte normální kličku, pak vezměte ty dvě kličky a udělejte z nich uzel. Že se vám to pak bude špatně rozvazovat? To neřešte, po závodě na to budete mít času dost nebo vám s tím někdo pomůže. Dobré je také naučit se vázat tkaničky tak, že využijete i ty dvě zadní dírky na běžeckých botách. Jsou tam proto, abyste si nestahovali nárt a přitom měli nohu v botě dobře fixovanou. Docílíte toho, že po utažení zachová vaše bota nahoře svou šířku, ale hlavně vám utažená tkanička nebude tlačit na nárt a nezhorší proudění krve. Navíc takto fixovaná tkanička se méně často rozvazuje, i když neuděláte druhý uzel.

.....

JAK SE SPRÁVNĚ OBLÉKNOUT

Jestliže obutí je běžcovým zásadním pracovním nástrojem, v žádném případě to neznamená, že bychom nad oblečením mohli jen mávnout rukou. A neplatí to pouze pro od přírody parádivější dámy.

Vezmeme to zkraje, tedy od zimy. Na ni je potřeba se obléci tak, abychom co nejvíce zamezili ztrátám tepla, a tím i ztrátám energie. A také, abychom se mohli v mezích možností optimálně hýbat. Nejlépe toho dosáhneme pomocí více tenčích vrstev nejlépe funkčního prádla, a to hned z několika důvodů:

- **LEPŠÍ POHYBLIVOST (HYBNOST)** – tenčí oblečení má lepší pružnost a tak nás tolik neomezuje v pohybu v oblasti velkých kloubů (kolena, kyčle, lokty, ramena)

- **LEPŠÍ ODVOD POTU Z POVRCHU TĚLA** – máme-li na sobě více vrstev funkčního oblečení, částečně to funguje, i když máte jako další vrstvy oblečení z nefunkčních materiálů, vrchní vrstva odvádí pot z té pod ní a tělo máte pořád v suchu.
- **VÍCE VÁS ZAHŘEJE** – to je způsobeno tím, že mezi každou vrstvou oblečení je vrstva vzduchu, která slouží jako další tepelná izolace.
- **LEPŠÍ MOŽNOST REGULACE** – máme-li na sobě více tenčích vrstev oblečení, můžeme tak lépe reagovat na změny vnějších podmínek. Oteplí-li se, můžeme některou vrstvu sundat, omotat kolem těla nebo vložit do ledvinky, aniž by nám to bránilo v pohybu. V případě, že člověk na sebe vezme silnou bundu, má možnost si tak akorát rozepnout zip. Když to uděláte, spodní vrstva ihned vychladne a povrchová teplota těla se také prudce sníží!
- **LEPŠÍ DÝCHÁNÍ POKOŽKOU** – tenčí oblečení lépe propouští vzduch k povrchu těla. Výhodou ovšem je, že než vzduch těmito vrstvami projde, stačí se ohřát!

Občas přijde vhod i denní tisk

V nouzových případech, kdy zrovna nemáme po ruce dostatek svršků, velmi dobře poslouží vrstva novin, vložená mezi dvě vrstvy oblečení. My odkojení ruskou a válečnou literaturou víme, že noviny v botách ochránily před omrznutím nejedny nohy. V dobách, kdy nebylo funkční prádlo, jsme museli různě improvizovat, takže jsme proti mrazu používali na prsa, kolena a lokty igelitové pytlíky – hodí se i dnes, když vás zima nachytá na švestkách. Mohou se hodit i plakáty, aspoň mají občas skutečně nějaký význam.

A nyní pár „vychytávek“ pro choulostivá místa

Pro pány se hodí spodní prádlo s teflonovou vložkou, v nouzi lze použít i rukavici nebo kapesník, omrzliny v těchto partiích fakt nejsou to pravé ořechové. Kromě důležitých a citlivých partií doporučuji ochránit i ledviny. Vzpomínám si, že jeden čas jsem běhal s „kočkou“ ovinutou kolem pasu, ale to už je opravdu dávná historie. Teflon se samozřejmě hodí také pro běžající dámy.

Koncové oblasti – ruce, nohy, hlava, krk

Nejen při běhu si rychle uvědomujeme, že první, co velmi intenzivně „cítíme“, jsou promrzlé ruce, nohy, lokty, kolena, hlava včetně obličeje a krku. Těmito partiemi ztrácíme až čtyřicet procent tepla. A to už není legrace. Při běhu je potřeba přihlídnout při jejich ochraně nejen k venkovní teplotě, tedy spíše zimě, k rychlosti větru, ale i k rychlosti našeho běhu. Tyhle všechny aspekty hrají roli v tom, jaká teplota skutečně působí na naše tělo. V chladném počasí neběhejte s holýma nohama. Předejdete tím svalovému zranění. Spíše se méně oblékněte nad pasem.

Používejte dlouhé podkolenky. Zahřejete Achillovy šlachy a lýtka, která jsou náchylná ke zranění.

V zimě vždy noste čepici, a pokud běháte po silnici, tak nejlépe s kšiltlem. Ochrání vás před oslněním protijedoucími automobily.

teplota

vítr (km/h)	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6	-8	-10	subjektivní teplota
10	8	5	3	1	-1	-4	-6	-8	-10	-12	-15	
20	3	1	-2	-5	-7	-10	-12	-15	-17	-20	-23	
30	1	-2	-5	-8	-11	-14	-16	-19	-22	-25	-28	
40	-1	-4	-7	-10	-13	-16	-19	-22	-25	-28	-31	

A co léto? S ním je to přece jen jednodušší, tedy pokud nejste až takoví puntičkáři, kteří v honbě za vteřinami musí mít vychytanou sebemenší maličkost. To se pak klade důraz pomalu i na gramáž každého tílka.

Pro rekreačního běžce a dny plné sluníčka v zásadě platí, že postačí tričko a trenky, případně elastické kalhoty. Všechno samozřejmě pokud možno funkční, tedy takové, aby oblečení dobře odvádělo pot od těla. Vězte, že většina známějších výrobců dnes již nabízí materiály, které navíc dokáží povrch těla spolehlivě ochlazovat. Pokud někdo z vás nedá dopustit na klasickou bavlnu, nic proti. Svou chybu si uvědomíte nejpozději v okamžiku, kdy se na pár minutek zastavíte. Zažijete totéž, jako byste si okolo sebe omotali mokré prostěradlo. A pokud do toho ještě zafouká vítr, tak si to vážně pořádně „užijete“.

Na co by si měl každý běžec dávat za horkých dnů bezpodmínečně pozor, je ochrana hlavy, především pak zátylku. Hádejte, proč třeba takoví beduíni a jiní králové pouště nosí všemožné pokrývky hlavy. Kvůli parádění to rozhodně není. S přehřátím organismu se vůbec neběhá dobře, tak to radši nezkoušejte ani vy.

Z téhož důvodu není nejmoudřejší nápad hrát si pod žhnoucím sluncem na „naháče“. Pořádně spálená záda jsou vlastně to nejmenší, co se vám může přihodit. Vysvlečením do půli těla se vystavujete rychlejšímu úbytku tekutin, tím pádem i hrozbě dehydratace. I kdyby to tričko mělo být sebeslabší, udělá vám dobrou službu.

Pro případ, že obloha zase až tak přející není, vyplatí se mít ve skříni připravenou nějakou tu větrovku, a pokud se vysloveně rozprší, nepohrdnete ani nepromokavou bundou. Stačí se jen trochu porozhlédnout po obchodech, ramínka jsou plná textilií, které nepustí přívaly vody k vašemu tělu, a přitom jsou prodyšné.

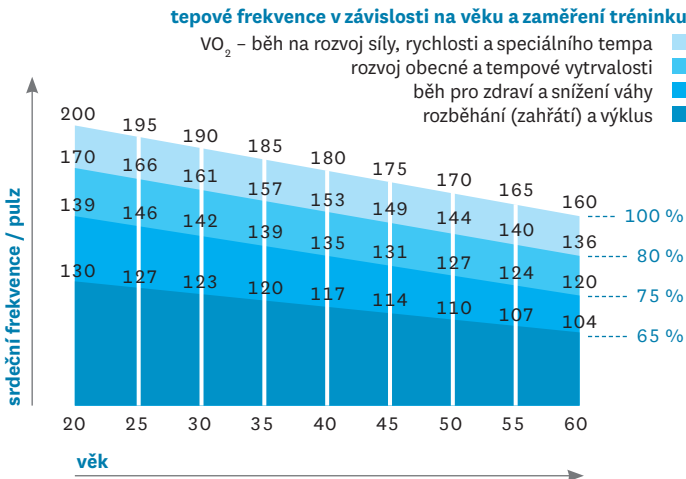
POSLOUCHEJTE SVÉ SRDCE

Tuhle větičku jste dost možná slyšeli v reklamě na margarín, přesto se v ní skrývá velká pravda. Možná si to dostatečně neuvědomujeme, nebo si to připustíme až ve chvíli, kdy nám začne srdce nějak vynechávat, ale je to prostě tak – NÁŠ ŽIVOT ŘÍDÍ TĚP NAŠEHO SRDCE. Příroda to tak chtěla. Když vám váš budík přestane dělat buch, buch, buch, buch – bouchne to s vámi, a šmytec.

Srdce je sval, byť jinak strukturovaný než třeba biceps či svaly prsní, které si leckdo šlechtí, aby dobře vypadal, aby se líbil, ale srdce není vidět, tak na něj zapomínáme a vzpomeneme si na něj, až když mu, a tím pádem i nám, začíná být ouvej. Přitom srdce je, na to jak je pro nás důležité, velmi skromný orgán, úplně mu postačí, když ho necháme pravidelně promývat krví, když se budeme pravidelně hýbat. Tedy cvičit, chodit, běhat, plavat... Stačí obden, i když každodenní dvacetiminutovka by byla nejlepší.

Jak rychle se hýbat pro zdraví, hubnutí a zlepšování se

Dost často se mě lidé ptají, jak rychle běhat, chodit, plavat, cvičit, pokud chcete hubnout, zlepšit své zdraví, udržet si kondici nebo se zlepšovat. Dobře se v tomto zorientovat by vám měl umožnit následující obrázek, kde máte názorně zobrazeno pro lidi v různém věku, jak rychle (na jakých tepových frekvencích), by se měli hýbat, pokud chtějí právě zhubnout, natrénovat na nějaký závod, nebo si prostě „jenom“ udržet současnou kondici.



V obrázku je použit vzorec výpočtu tepové frekvence podle Dr. Coopera, tedy $220 - \text{věk}$, a slouží k tomu, abyste měli lepší představu, co vám pomůže se zorientovat. V odborné literatuře však nejspíše narazíte na vzorce dva.

Výše zmíněný Cooperův vzorec, tedy $220 - \text{věk}$, který nezohledňuje ranní tepovou frekvenci (TF), je určen spíše lidem, kteří provádějí fyzické aktivity ze zdravotních důvodů. Vypočítaná pásma TF max jsou obecně nižší.

Jinak zní vzorec podle Karvonena. Pro muže je tomu následovně:

$$(220 - \text{věk} - \text{TF klid}) \times 0,55 (\text{aerobní práh}) + \text{TF klid}$$

Znamená to, že vypočítaná pásma jsou lehce vyšší. U žen se v důsledku obecně vyšší tepové frekvence připočítává cca sedm procent, pro snadnější počítání ale lze vycházet ze vzorce

$$(230 - \text{věk} - \text{TF klid}) \times 0,55 + \text{TF klid}$$

Tento druh výpočtu se hodí spíše pro ty, kteří si říkají seriózní běžci. Pro ty, jimž kráčí o zlepšování kondice i cílových časů. A nyní přidejme další často skloňované pojmy: aerobní a anaerobní práh tepové frekvence a kyselina mléčná.

Aerobní a anaerobní práh tepové frekvence

AEROBNÍ PRAH je hranice, kdy je naše tělo natolik prokysličené, že se nám dobře jde, běží, jede na kole, plave, aniž bychom pociťovali jakýkoliv nekomfort. Aerobního prahu dosahujeme zhruba na hranici 55 % maximální TF, naproti tomu anaerobního prahu na hranici 85 % TF max.

Čím více naše tepová frekvence stoupá, tím více se zadýcháváme a tím více se nám začíná nedostávat kyslíku pro všechny procesy, které se v těle dějí. V důsledku toho se začne v našem těle hromadit KYSELINA MLÉČNÁ (laktát). V okamžiku, kdy naše tepová frekvence došplhá k úrovni ANAEROBNÍHO PRAHU, začne se nám najednou silně nedostávat kyslíku. Čím je člověk trénovanější, tím déle dokáže pracovat na hranici anaerobního prahu či nad ní.

Z výše popsaného je patrné, že existuje přímý vztah mezi hladinou laktátu v našem těle a hodnotami tepové frekvence, takže pokud nejsme skutečně vrcholoví sportovci, kde je trénink třeba odměřovat na lékárnických vahách, s měřením tepové frekvence si zcela vystačíme.

BĚŽECKÝ STYL OD HLAVY AŽ K PATĚ

Na stránkách Běžecké školy jsem psal o běžeckém stylu už mnohokrát, přesto si dovolím říci, že tohle téma je vpravdě revoluční. Je revoluční v tom, že jsem konečně pochopil, jak vám sdělit, abyste porozuměli, o co vlastně jde. Správný běžecký styl je alfa a omega zdravého běhání. Pokud běháte technicky špatně, častěji se zraníte a budete spíš trpět, než si užívat zdravého běhu. Nejčastější chyby, kterých se běžci dopouštějí:

- nesprávně umístěné těžiště
- předklon
- záklon
- nasazování přední nohy příliš dopředu
- špatná práce rukou

Správné umístění těžiště těla při běhu

Těžiště těla při běhu leží v přední části hrudníku, tedy nás celkově lehce předbíhá a my se jej snažíme po celou dobu doběhnout. Pokud se toto naučíte, nestane se vám, že budete zbytečně vydávat energii skákáním do výšky a vždy ji budete směřovat účelně, tedy dopředu.

Správně umístěné těžiště také značně zlehčí váš krok, nebudete muset překonávat svou celkovou váhu jako v případě, že by těžiště procházelo středem vašeho těla, tedy pokud byste běželi vzpřímení.

Pata – špička – celá noha

Tahle polemika se vede mezi běžeckými odborníky spoustu let, přitom je zcela zbytečná. Zbytečná proto, že v podstatě otázka takto nestojí. Celý problém tkví v tom, že ti, co o něm hovoří, nebo o něm píší, nerozlišují běh pro zdraví a běh sportovní. Ale i v případě, že by to takto rozdělili, by to nemělo být úplně vyhoceno do otázky běhat přes špičku, či běhat přes patu, protože i ten nejlepší běžec občas běhá kolíbkou (pata – špička)!

Nasazování odrazové nohy

Při odrazu by měla být noha vždy za těžištěm těla! To kdy a kde odrazová noha přichází do kontaktu s podkladem, tedy kam dopadá, určuje rychlost, jíž běžíme. Při odrazu ze špičky musí být noha při dopadu za těžištěm těla více, aby nedošlo k dvojkontaktu s povrchem (ze špičky na patu a přes kolíbkou odraz). Při vytrvalostním stylu běhu (při volném běhu) může dojít ke kontaktu dopadající nohy s povrchem těsně před či na úrovni těžiště těla.

Práce rukou

Při práci rukou u běhu v podstatě potřebujeme jediný kloub – ramenní! Než vyběhneme, pokrčíme ruku v lokti tak, aby obě části paže svíraly úhel devadesát stupňů. Při běhu pak pohybujeme takto ohnutou rukou dopředu a dozadu. Rozsah pohybu je do úrovně kyčelního kloubu (dolní poloha), po úroveň ramene (horní poloha).

► Nejčastější chyby při pohybu rukou

- **NEDRŽENÍ ÚHLU 90 STUPŇŮ** – při pohybu nahoru se dostávají obě části paže téměř k sobě; při pohybu vzad dochází k povolení dolní části paže a narovnání ruky
- **POHYB RAMEN** – to je vůbec nejčastější chyba při práci rukou! V praxi to vypadá tak, že se ruce nepohybují zepředu dozadu, nýbrž do stran, a při tom ještě dochází k pohybu ramen – nejčastěji bývají vytáčeny před tělo. Tím dochází i k zapojování bederních svalů, svalů lopatky a trapézových svalů. Výsledkem je celkové přetížení horní části beder, což může vyústit v uskrípnutí nervů a následné problémy se zády!

Postavení hlavy

Hlava společně s kotníkem, kyčlí, ramenem, krkem tvoří jednu osu, přičemž pohled je zaměřen přímo před sebe. Abychom se mohli dívat přímo před sebe, musíme hlavu lehce zaklonit, tak dojde k uvolnění dýchacích cest v oblasti hrtanu a hltanu, ale i k tomu, že máme kontrolu nad tím, kam směřujeme.

PŘIROZENÝ BĚH A JAK JEJ NATRÉNOVAT

Šlápnutí na brzdu



Základní postavení



Zvednutí nohy

Postav se rovně, zvedni jednu nohu a zase ji spusť. Pozoruj, jak chodidlo dosedá k povrchu, nejdříve bříškem a hned po něm patou. Tak to má být i při běhu. Při běhu zůstává v tuto chvíli chodidlo stát a tělo (vršek) letí dopředu, stejně jako když šlápneš v autě na brzdu. Proto „šlápnutí na brzdu“.



Základní postavení
náklon
*Zpevni střed těla,
a nakloň se dopředu*



Základní postavení
(náklon s pomocí
vytrčené ruky)
*K náklonu přidej vytrčení
ruky, jako dítě když dělá
první krůčky*



Základní postavení –
noha zůstává vzadu
(propnuté koleno)

Správné držení těla při běhu

- **NOHA – CHODIDLO:** První dotyk s povrchem je na střed nohy (tedy ani na špičku, ani na patu, ale na střed). Noha je při prvním dotyku s povrchem pod tělem, pod těžištěm, rozhodně ne před ním, a to dokonce ani při běhu do kopce.
- **TRUP (CELÉ TĚLO):** je nakloněn (ne předkloněn) mírně dopředu, ale v ose. Celé tělo je nakloněné mírně dopředu, pánev je mírně přesazena, tím dosáhneme toho, že se neprohýbáme v pase a v běhu „nesedíme“. Mnemotechnická pomůcka, která vám pomůže zpevnit střed těla – představte si, že vám někdo strčil palec do zadku.
- **RUCE:** Horní a dolní část paže svírají v lokti pravý úhel. Maximální pohyb ruky je v horní úvrati (rameno), v dolní úvrati (kyčel). Loket je mírně



přitažen k tělu a pohyb ruky směřuje pouze nahoru (rameno) a dolů (kyčel). Maximální rozsah pohybu ruky je jen při intenzivním běhu, při pomalém běhu nám ruce slouží jako navigátor pohybu dopředu, ruka vede i nohu.

- **RAMENA:** jsou maximálně uvolněná (nejsou vytažená dopředu - nahoru ani zatlačena dozadu - dolů) a kromě pohybu ruky v ramenním kloubu nevykonávají žádný pohyb (jsou v klidu).
- **DLANĚ A PRSTY:** pěst je lehce sevřená, jako byste v ní drželi motýla.
- **HLAVA:** je vzpřímená (uvolněná), pohled směřuje dopředu.

BĚŽECKÁ ABECEDA

Jak se správnému stylu naučit? Nejlepší cestou je osvojit si tzv. běžeckou abecedu. Pokud si někdo myslí, že tohle přísluší jen atletům, je na velkém omylu! Běžecká abeceda je, resp. měla by být alfou a omegou každého běžce, jak začátečníka, tak i ostříleného borce.



Liftink = práce kotníků

Při liftinku začínáme tím, že pokládáme břicho levé nohy na podložku a plynulým pohybem (protažením) se dostáváme na patu. Tentýž pohyb provedeme

i s pravou nohou. Liftink můžeme provádět na místě stejně jako s pohybem vpřed, přičemž pohyb vpřed je opravdu minimální. Důležité je, abyste v těle neustále drželi napětí, horní polovina těla i boky musí být zpevněny neboli „vyštajfované“. Hlava je zpříma, oči hledí kupředu. Ruce jsou pokrčeny v pravém úhlu a pohybují se v rytmu kroků. Ramena jsou naprosto uvolněná. Z pohybu byste měli cítit uvolněnost, kulatost, ladnost a kočičí pružnost.

Liftink provádějte na místě nebo s minimálním pohybem vpřed až do té doby, dokud jej dokonale nezvládnete! Pak můžete zrychlit tempo. Cílem tohoto cvičení je provádět jej s co nejvyšší možnou frekvencí. Nezapomínejte na to, že při liftinku musí veškerý pohyb vycházet z kotníku. Prostě se snažte kotník maximálně uvolnit. Kolena se téměř nezapojují, chodidla se od země zvedají jen minimálně.



Skipink

Pokud jste dobře zvládli liftink, pak skipink by vám již neměl činit žádné potíže. Rolování chodidla od břicha nohy k patě je shodný s liftinkem. Také je nutné stejně jako u liftinku udržovat napětí v trupu (v střední části těla). Zvláště na začátku učení se skipinku budete mít tendenci se neustále dívat

na nohy, zda cvik provádíte správně. Z toho důvodu je lepší abecedu provádět ve dvojici nebo v menší skupině, abyste se mohli na provádění jednotlivých cviků plně soustředit, přičemž kolega sleduje, jak cvik provádíte, případně vás opravuje.

Cílem skipinku je frekvence – čím rychleji, tím lépe. Jakmile najdete správnou frekvenci, tak vám provádění skipinku půjde najednou samo.



Vysoká kolena – kolena, ach kolena!

Při běhu s vysokými koleny vychází odraz opět z přední části chodidla. Stehno je v poloze rovnoběžné s povrchem, po němž běžíte. Chodidlo by mělo také být v rovnoběžné poloze s povrchem. Horní polovina těla je v mírném předklonu. To však neznamená, že se ohnete v pase. Znamená to, že kotník, kyčel, rameno, hlava tvoří jednu přímku.

Pokud se dobře naučíte liftink, skipink a vysoká kolena, pak všechny tyto tři cviky můžete spojit do jedné plynulé série. Čím plynulejší je přechod mezi nimi, tím lépe.

▾ TIP PRO POKROČILÉ

Pokud zvládáte „vysoká kolena“ již bez chyb a plynule, můžete toto cvičení využít i jako samostatný vysoce efektivní trénink – například 4 × 50 metrů. Při tomto tréninku dosáhnete rychle vysokého zakyselení svalů, jako byste běželi náročným terénem nebo překonávali krátké, poměrně velké převýšení.



Zakopávání

Při tomto cvičení nejde ani tak o to, jak se dříve a často praktikovalo ve fotbale, abyste si sami nakopali zadek. Mnohem více se jedná o tréninkový prvek ke zvýšení rychlosti. Přitom je lýtko aktivně zvedáno rychlým pohybem nahoru. U většiny běžců, a nejenom u nich, je svalstvo zadní strany stehna slabší než svalstvo přední strany stehna. Z toho důvodu tento pohyb zdvihače může svalstvo nezvykle zatěžovat. Pokud při tom pocítíte tlak nebo táhnutí, pomůže lehké protažení. I při tomto cvičení je důležité, aby střední část těla zůstala zpevněná.

▼ POZNÁMKA

Horní část těla se nezaklání, ale naopak směřuje mírně dopředu a je pořád v ose, viz vysoká kolena (str. 28). Zrovna jako u vysokých kolen je pro dynamiku provedení cvičení důležitá práce rukou. Paže udávají rytmus nohám, a pokud bude pohyb paží rychlejší nebo pomalejší než pohyb nohou, ztratíte rytmus a celé cvičení zbrzdíte.

**Běh po rozpálené plotně**

Při běhu po rozpálené plotně se provádí poskoky, při nichž je po odrazu jedna noha lehce pokrčená v kolenu a špička téže nohy je zvednutá vzhůru – tuto pozici je třeba zachovat po celou dobu letové fáze. Účelem cvičení je provést explozivní odraz z kotníku.

▼ POZNÁMKA

Při tomto cvičení je třeba dbát na to, aby se v okamžiku dopadu bříška obou nohou dotkla podkladu současně. Trenéři k lepšímu pochopení

hlavního aspektu cvičení používají příměr: běh po rozpálené plotně. Když poběžíte po rozpáleném povrchu (nejlépe bosí), budete se snažit, aby kontakt nohy s povrchem byl co nejkratší, a to je vlastně účelem celého cvičení – rychlá a dynamická práce kotníku.



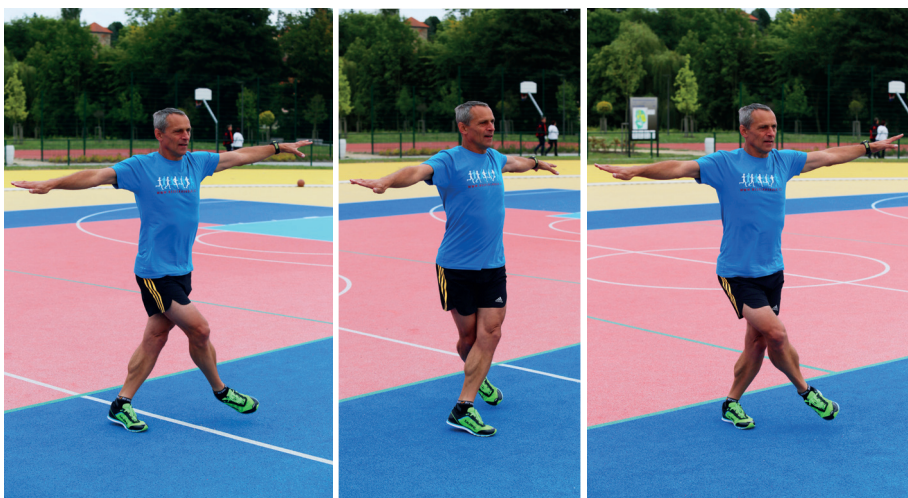
Běh po bříškách

Toto cvičení slouží k posílení kotníků a ke zlepšení odrazu při běhu po špičkách, což oceníte především při sprintu, běhu do kopce a běhu ve složitém terénu. Při tomto cvičení vychází odraz z bříšek nohy. Cvičení začínáme tím, že nohu vyklopíme dopředu, přičemž koleno zůstává stále propnuté a špička nohy míří vzhůru. Při dopadu nohy koleno lehce povolte, tím odpružíte dopad.

I při tomto cvičení jde zejména o aktivní a explozivní práci kotníku. Paže při tomto cvičení svírají v lokti pravý úhel a aktivně se zapojují do celého pohybu. Již na začátku provádění tohoto cvičení zjistíte, že aktivní práce kotníku si vyžádá vaši plnou koncentraci a že nezvyklé zatížení nohy rychle unaví. Pokud kvůli rostoucí únavě již nebudete schopni provést cvičení čistě, pak ho ukončete a zaměřte se na něj opět jiný den.

▾ PRAVIDLO:

Nikdy neprovádějte koordinační cvičení v únavě. Takové cvičení vám může spíš ublížit než pomoci!

**Střídavé úkroky do stran**

Toto cvičení, stejně jako všechna ostatní, byste měli provádět na rovné cestě, nejlépe asfaltové. Při základním postavení stojíme bokem ke směru, v němž se budeme pohybovat. Ruce jsou rozpažené a rovnoběžně se zemí. Z tohoto základního postavení provedte překřížení pravou nohou před levou nohu a pak levá noha udělá úkrok stranou (osvobodí se z překřížení) a následuje překřížení pravou nohou, tentokrát ale za levou nohou. Levá noha zase udělá úkrok stranou a tyto úkony se stále opakují. Pak cvičení provedte na druhou stranu.

▾ POZNÁMKA:

Při provádění dbejte na to, aby boky zůstaly rovně v ose a příliš se nepřetáčely.



Odpichy

Tento cvik běžecké abecedy je velmi náročný, ale zároveň také velmi efektivní. Proto byste jej měli provádět až tehdy, když jste perfektně zvládli všechna předchozí cvičení. Před tím, než cvičení započnete, se normálně rozběhněte. V letové fázi je jedna noha zvednutá dopředu, přičemž stehno nohy rovnoběžně se zemí a stehno s lýtkem svírají pokud možno pravý úhel. Druhá noha zůstává propnutá a tvoří jednu přímku. Zachovat toto postavení vám zvláště na začátku nácvičku odpichů přijde velmi těžké, ale aby mělo cvičení požadovaný efekt, je třeba ho dodržet. Při dopadu se snažte jít okamžitě do dalšího odrazu (odpichu), přičemž si nohy vymění své postavení.

Jakmile se vám podaří cvičení provádět čistě, snažte se provést letovou fází co nejdéle. U tohoto cvičení je velmi důležité zapojovat ruce, pomůže vám to k dynamičtějšímu provedení celého cvičení. Když se učíte odpichy, nesnažte se skákat příliš daleko. Jinak při dopadu ztratíte spoustu energie a nebudete schopni plynule přejít do dalšího odrazu.

BĚŽECKÝ ROK

Celý náš běžecký rok bychom si měli rozdělit podle toho, k jakému cíli hodláme v danou sezonu vykročit. Tohle bychom si měli uvědomit už na samotném počátku, a nespřádat plány až v průběhu roku podle toho, jak se nám zamane... Prostě, i když si nikdy nemůžeme být zcela jisti výsledkem, měli bychom mít v hlavě cíl a k němu si vytyčit cestu. Pokud to neuděláme, zůstaneme neustálými zkoušeči náhody, zůstaneme neustále nespokojení. Jak známo, kde není cesta, není ani vysněný cíl.

Běžecký rok nekoresponduje s rokem kalendářním, lehce jej předbíhá, to znamená, že začíná, resp. končí, na přelomu října a listopadu, přičemž se jednotlivé etapy mohou mírně překrývat. Vše závisí na tom, kdy plánujeme vrchol sezóny.

Běžecký rok můžeme rozdělit do pěti etap.

Základní etapy běžeckého roku

- regenerační (říjen, doba trvání 2 až 4 týdny)
- kondiční - tvorba základny výkonnostní pyramidy (říjen až polovina ledna, doba trvání 12 týdnů)
- vývojová - práce na zlepšení výkonnosti a fyzické kondice (leden až polovina března, doba trvání 8 až 10 týdnů)
- stabilizační - stabilizujeme výkonnost (březen až duben, doba trvání 7 až 8 týdnů)

- závodní – ladíme na závod (před hlavním závodem sezóny, doba trvání 3 až 4 týdny)

Etapa regenerační

V této etapě se věnujeme regeneraci po sezoně. Dopřejeme si lázeňský pobyt, hodně dbáme na to, abychom vyléčili všechna zranění a neduhy, které jsme si během dalších čtyř fází přivodili. Pokud jde o vlastní trénink, běh by v něm měl zabírat jen menší část, měli bychom se více věnovat alternativním sportům nebo činnostem, při nichž budeme tělo jen lehce zatěžovat. Případně zkusíme zapracovat na partiích, na něž nebyl v průběhu roku čas, a pokusíme se odstranit nejrůznější dysbalance. V regenerační etapě byste měli naběhat zhruba poloviční penzum kilometrů etapy kondiční, respektive stabilizační.

Etapa kondiční

Nabírání a zvyšování fyzické kondice. V této etapě nejvíce kilometrů naběháme na úrovni obecné vytrvalosti. V tomto období je dobré používat i jiné tréninkové prostředky, jako jsou plavání, H.E.A.T. program, jízda na veslařském trenažéru, na kole, rotopedu, spinning, vždy však v tepových frekvencích 65–75 % TF max. Další tréninkové formy nezařazujeme jen tak pro nic za nic. Ne každý je totiž schopen dlouhé hodiny běhat a obdivovat krásy přírody. Kondiční etapa nám tudíž pomůže rozbít tréninkový stereotyp.

Změnou tréninkových prostředků také nutíme tělo na tyto změny reagovat zapojením (a posílením) i jiných svalových skupin. Tím zabraňujeme nebo snižujeme možnost zranění z důvodu přetížení jednotlivých oporných systémů našeho těla.

V neposlední řadě tím, že si naše tělesná schránka nezvyká na monotónní a stereotypní pohyb, je nucena pracovat jako celek. To oceníme zejména ve chvílích, kdy budeme muset překonávat nadměrnou únavu v dalších etapách tréninku, hlavně však v závodech. A nakonec si tak vytváříme zásobu energie v podobě svalového glykogenu.

V druhé části této etapy začínáme zařazovat STŘEDNÍ VYTRVALOSTNÍ BĚH, tedy na úrovni 75–85 % TF max.

Etapa vývojová

V této etapě rozvíjíme vytrvalost, tempo, rychlost i sílu, tedy všechny vlastnosti, které budeme potřebovat, až začneme ze svého tréninku skládat účty při závodě.

Etapa stabilizační

V této etapě vše, co jsme se naučili ve vývojové etapě, stabilizujeme, aby naše výkonnost byla zkrátka a dobře stálá. Tedy abychom se mohli spolehnout na to, že když nasadíme nějaké tempo, tak v tomto tempu vydržíme celý závod. Samozřejmě pokud nenastanou nějaké nepředvídatelné okolnosti, třeba jako že zakufujeme. Ale i o tom je stabilizace výkonnosti, protože čím více si věříte, čím lépe jste natrénovali, tím méně jste nervózní a máte přehled, kudy běžíte.

Etapa závodní

Jak název této etapy naznačuje, tady už nic nevymýšlíme, zde máme jediný úkol. Nemrhat silami a všechno směřovat k hlavnímu závodu!

TRÉNINK

TRÉNINK MÁ NABÍT, NE VYBÍT

Trénink je celostní disciplína. Trénujeme, abychom posílili tělo, mysl i ducha. Západní životní styl prahne po výkonu. Vyždímat z jedince vše, co z něj vyždímat jde. Podle toho vypadají, možná by se spíše hodilo slovíčko vypadaly, tréninkové modely, jež západní kultura preferovala. Východní kultury přistupují k tréninku jinak. Berou v úvahu celého člověka, nejen tělo.

Nutno ještě zdůraznit, že ne vše, co jsou schopni fyzicky zvládnout profesionální sportovci, mohou zvládnout hobíci nebo výkonnostní sportovci. Navíc nelze dávat v žádném případě rovnítko mezi profesionální sport = zdraví prospěšné aktivity, spíše naopak, profesionální sportovec = nemocný. Stačí se jen podívat do cyklistického pelotonu, kolik cyklistů trpí astmatem a „musí“ brát různé lékaři předepsané prostředky, aby to udýchali! Prostě je to celé nějaké otočené naruby a prapůvodní důvod k provozování sportu se vytrácí. Pak to v praxi vypadá, že sport člověka nenabíjí, nýbrž vybíjí, a někdy dokonce zabíjí!

Všechno, nebo nic

Náš život se podobá běhu myšky v točícím se válci. Znáte to, dáte myš do válce a ona běží a běží a běží a běží a přitom se v podstatě nehne z místa. My

se sice nezavíráme do válce, ale vyjde to nastejno. Rozhodneme se něco pro své zdraví dělat, ale stanovíme si časový limit, do kdy se budeme snažit. Pak si zase dáme leháro. V důsledku toho vystartujeme zběsilou rychlostí, abychom cíle dosáhli co nejrychleji a pak si mohli v blažené nečinnosti lehnout pod vinnou révu a sklízet přímo do úst její sladké plody. Nic proti vinným hroznům v jakémkoliv podobě, nic proti blažené nečinnosti, ale ono to takto nefunguje. Jakmile se totiž rozhodneme vyrazit bez rozmyslu, první, co sklídíme, bude:

- naprostá nemožnost se hnout (totální zakyselení)
- nějaký zdravotní problém (úraz z přetížení)
- totální frustrace z toho, že jsme k ničemu

Přehodte výhybku svého myšlení – vyjděte (vyběhněte) na cestu zvolna a držte přímý směr

Přehodte výhybku svého myšlení. Vyběhněte na cestu zvolna a držte přímý směr. Což neznamená jen to, že máte běžet rovně, stále kupředu. Ale také, že vaše cesta by měla vést jen do mírného kopce, přinejmenším do doby, než své tělo naučíte se pravidelně hýbat, než si vytvoříte endorfinovou závislost. Přímý směr také znamená, že se vaše tělo musí obalit svaly, musí zesílit kosti, klouby, vazy, vše si musí správně sednout na místo, abyste se pak mohli bezbolestně a nadšeně hýbat i tehdy, kdy si naložíte větší zátěž, například když se vydáte nahoru na pomyslnou horu, když začnete zlepšovat svou fyzickou kondici, posilovat svůj imunitní systém, psychiku, mysl, když začnete nalézat smysl svého bytí...

Nezapomeňte se zalévat

Když se rozhodnete hýbat, nezačněte ve stejné chvíli upravovat svůj jídelníček, tedy ne v tom smyslu, že byste omezili přísun kalorií. Když se začnete hýbat, pravidelně hýbat, většinou zjistíte, že nemáte takovou potřebu jíst jako dříve. Je to dáno tím, že když tělo pracuje v odpovídající míře, po fyzické aktivitě se cítíte nabiti energií a vůbec vám nepřijdou myšlenky na jídlo. V tomto okamžiku se dosti často objeví druhý extrém, lidé nemajíce potřebu jíst a pít,

velmi radikálně omezí doplnění stavebních kamenů – energie, minerálů, vitamínů ... a vody. Najednou se cítí happy, jsou na vlně a neuvědomují si, že každá vlna má svůj vrchol a pak se prudce lomí do propasti.

Aby mohly v těle probíhat čistící a regenerační procesy, aby mohl probíhat prostý metabolismus, prostě musíte pít, jinak se všechny tyto procesy zastaví nebo přinejmenším velmi zpomalí!

CHVÁTEJ POMALU

Intenzita, rychlost, tempo, zátěž při běhu. Opakuje se to jako čtvero ročních období. Ačkoliv jsem už na toto téma napsal spoustu textů, nesčetněkrát jsem na něj odpovídal v naší poradně, vynořuje se bez přestání. Zkusme tedy pohled ještě z jiného úhlu.

Rychlost běhu

Jedna z nejčastějších otázek, které dostávám, zní: „Běhám již několik let a jsem schopen za hodinu uběhnout stále stejnou vzdálenost. Co mám dělat, abych se zrychlil?“

Moje odpověď zní, jak jinak: „Zpomal!“ Následuje udivený pohled a jako odpověď na něj mé další vysvětlení: „Běháš moc rychle!“ Načež tázající obvykle opáčí: „Ale neběhám“, a většinou následuje dodatek: „Jen prostě okamžitě potom, co vyběhnu, mám tep na 95 procentech svého maxima. A ať s tím dělám cokoli, ne a ne klesnout!“ Má odpověď je opět stejná: „Běháš moc rychle!“ A než mě stačí přerušit, doplňuji: „Na začátku běžíš moc rychle. Vyběhni opravdu pomalu, maximálně tak na 55–65 % svého tepového maxima, běž takto deset až patnáct minut, pak přejdi do tempa, v němž nyní vybíháš, a uvidíš, že už nebudeš na 95 procentech tepovky, ale o deset procent méně. Takto budeš moci běžet pohodlně až do konce a uběhneš hned aspoň o kilometr víc!“

O tom, že tepovou frekvenci a tvorbu laktátu pojí určitý vztah, není sebe-menších pochyb. Vtip je v tom, že většina lidí, neuvědomující si tento vztah,

vybíhá na svůj okruh příliš rychle. Pak jim dojde pára, zakyselí se a připomínají motor, jemuž nenaskočí spalování, jako by měl zanesené svíčky nebo se mu ucpal přívod paliva. V tomto případě jde v podstatě o obé. Zanesené svíčky představuje vysoká hladina laktátu ve svalech. Zamezení přísunu paliva zase znamená nedostatek kyslíku pro nastartování metabolických procesů na zpracování energie uložené v těle (tuk, glykogen), respektive spálení krevních cukrů, na něž jsme jeli od startu svého běhu do chvíle, než nám „došlo“.

Hranice, kdy naše tělo pálí víc tuky než cukry

Není žádné tajemství, že se jedná o rozmezí 65 až 75 procent naší nejvyšší tepovky. Hodně lidí začalo běhat a běhá, aby nejdříve spálili tukové polštáře a pak, aby se mohli pořádně najíst. To je naprosto regulérní a smysluplný důvod. Pak se ptám: Co vás tak honí, že se pachtíte za časem, místo abyste běželi tak, abyste byli schopni při běhu plynně komunikovat, abyste si při běhu vyčistili hlavu, abyste si prostě běh užívali? Hodina zůstane hodinou, a nezáleží na tom, jestli za ni uběhnete 10 nebo 15 kilometrů.

Dobíhat byste měli tak, aby vás nic nebolelo, pouze příjemně unaveni, abyste mohli vyběhnout příští den znovu a nemuseli se ze svého běhu týden vzpamatovávat. Pravidelnější běhání je lepší než menší četnost ve vyšší intenzitě!

Délka trati – délka tréninku – intenzita

At už běháte jen pro dobrou náladu nebo je vaším cílem připravit se na nějaký běžecký závod, měli byste ve svých tréninkových plánech kombinovat běhy vytrvalostního charakteru (delší volný běh, tj. 65–75 % TF max) s dny, kdy do svého tréninku zařadíte i rychlejší úseky (jedno, zda to budete měřit na metry či kilometry či na vteřiny až minuty). V případě rychlejších úseků (běhají se na úrovni 85–100 % TF max), se řiďte tím, co vám přináší radost. Tyhle tréninky by vás měly doslova nabíjet, ne vyřídít!

A na závěr ještě důležité upozornění. Každému dalšímu cyklu se zvýšenou intenzitou musí předcházet regenerace. Objem by se v rámci jednoho týdne neměl zvýšit o více než deset procent.

ZÁSADY SPRÁVNÉHO TRÉNINKU

Je možné, že přestože milujete běh nade vše, občas vám rázem připadne váš trénink tak trochu jednotvárný. Anebo víte, že byste měli v jeho rámci absolvovat nácvik rychlosti, vytrvalosti, síly... a nedaří se vám to do tréninkových plánů vměstnat tak, abyste to všechno splnili. Nabízím pár tipů, díky nimž zefektivníte svůj trénink.

Dlouhý běh + závodní tempo

Kombinací těchto dvou typů tréninku se naučíte lépe hospodařit s energií při půlmaratonu a maratonu.

Tohle spojení vám dovolí otestovat tempo na závěr vytrvaleckého závodu bez toho, že byste se energeticky vyčerpali. Kromě toho se vaše tělo naučí zrychlit v okamžiku, kdy vaše nohy už jsou velmi unavené. To je přesně to, co vám umožní v závěru závodu vydat ze sebe veškeré zbývající síly.

► Jak na to

Svůj příští dlouhý běh začněte v tempu nejméně o minutu na kilometr pomalejším, než je tempo, jímž chcete při příštím půlmaratonu nebo maratonu běžet. Ve dvou třetinách celkové vzdálenosti dané tréninkovým plánem postupně tempo stupňujte až k předpokládanému závodnímu tempu a držte je až do konce tréninku.

Tempový běh + sprinty

Kombinace těchto dvou typů tréninků vás zocelí pro zvládnutí krizových situací v závodech na pět až deset kilometrů.

Jistě už jste v závodě zažili následující lapálie: Běžíte si v klidu ve skupince a vedoucí běžec se do toho zničehonic opře. Nasadí tempo, které nejste schopni udržet a začnete ztrácet. Případně vás na trati závodu rozhodí každé větší stoupání. Proti obojímu se můžete obrnit tím, že do tempového tréninku

začleníte sprinty. Tím se naučí vaše tělo vydolovat v sobě ještě další energii, i když subjektivně máte pocit, že jste grogy a že běžíte na kyslíkový dluh. To vás připraví na den D, kdy tomu, kdo vás dosud ničil svými nečekanými nástupy, ukážete ve finále záda.

► Jak na to

Úvodní čtvrt hodinku běžte velmi lehce, aby se vaše svaly zahřály a naskočil metabolismus. Pak vyražte 200 metrů v tempu, kdy na konci této vzdálenosti budete lapat po dechu. Na konci tohoto 200 metrového sprintu přejděte do závodního tempa na 10 kilometrů a běžte tak 800 metrů. Tuto kombinaci opakujte podle výkonnosti třikrát až desetkrát. Garantuji vám, že toho to nezabije, toho to posílí! Po tomto tréninku samozřejmě zařaďte druhý den relaxační běh.

Vytrvalostní běh + síla + vytrvalostní běh

Kombinací těchto dvou typů tréninku docílíte pozdějšího nástupu únavy.

Pokud zařadíte uprostřed tréninku obecné vytrvalosti vložku na posílení nohou, dosáhnete toho, že ve druhé části běhu budete mít nohy těžké, v podstatě budete zažívat stejné pocity jako na konci závodu. Zařazením silového tréninku si způsobíte zakyselení svalů, aniž byste museli běžet extrémně rychle a zatěžovali tím nadměrně srdce a krevní oběh.

► Jak na to

Přerušete volný běh, zhruba v polovině zařaďte silový trénink v délce 10 minut, který bude sestávat z různých skoků. Například žabáky neboli výskoky z podřepu, poskoky na jedné noze, hluboké výpady na jednu a druhou nohu v chůzi. Po skončení cvičení pokračujte ve volném běhu, ale mějte na paměti, že teď se budete ploužit daleko pomaleji než na začátku. Prostě už to nepůjde tak lehce. A o to také jde. Celkový čas takového tréninku by neměl překročit devadesát minut.

PÁR ZARUČENÝCH TIPŮ NA KVALITNÍ TRÉNINK

Fartlek

Jde o výběh, při němž si neustále hrajeme s rychlostí. Fartlek běháme zejména v terénu, tempo a rychlost běhu přizpůsobujeme profilu a složitosti terénu nebo také individuální potřebě. Při fartleku běháme až na úroveň tempové vytrvalosti. Při fartleku vstupuje na jeviště vašeho tréninku krajina, její variabilita – rovina, kopce, silnice, pole, les, to vše můžete využít ke své běžecké hře. Žádný z výše uvedených povrchů či profilů není z této hry předem vyloučen, záleží skutečně jen na vás, který vás v ten či onen den osloví, nebo co si vy nebo váš trenér usmyslíte, že potřebujete natrénovat.

Intervalový běh, česky úseky

Cílem tohoto tréninku je natrénovat maximální prokysličení (příjem kyslíku). Intenzita tréninku by se neměla překročit 90 % TF max. Je to tedy trénink v oblasti přechodu mezi aerobním a anaerobním pásmem. Jako tréninkové prostředky se používají spojité úseky s meziklusem, pro příklad uveďme deset třístovek.

Hlídej si svou kondici

Při slabší kondici je tělo náchylnější ke zraněním. Je to dáno tím, že cítíme-li, že nám „odešla forma“, snažíme se to dohnat vyšším nasazením v tréninku. To vede k vyčerpání energetických zásob, ke ztrátě koordinace mezi svalovými skupinami, k přehřívání, ztrátě pružnosti úponů a vazů a přetěžování kloubů.

Střídej těžké tréninky s lehkými a nezapomínej na dny odpočinku

Pro rozvoj sportovní formy je velmi důležité, aby po náročném tréninku následoval volnější (regenerační) běh, abychom nezapomínali na jeden odpočinkový den v týdnu. Tímto způsobem dosáhneme nejrychlejšího a nejúčinnějšího nárůstu své sportovní formy a snížíme na minimum riziko vzniku běžeckých zranění.

Běh v terénu

V podstatě každý běh mimo dráhu se dá označit jako terénní běh, tento termín však používáme zejména pro běh v těžkém terénu, rozhodně mimo silnice a zpevněné cesty, ale také běh do kopce. Za terénní běh se dá považovat i horský běh. Při něm je potřeba zkrátit krok, zvýšit dynamiku odrazu a více zapojit ruce. Horní část těla je více předkloněna. V tomto případě mluvíme o tréninku silové vytrvalosti.

Stupňovaný běh

Stupňovaný běh neboli crescendo je velmi oblíbený zejména u keňských a etiopských běžců. Jedná se o běh, kdy začínáme trénink ve volnějším tempu a postupně zvyšujeme intenzitu. Efekt stupňovaného běhu spočívá v tom, že šetří glykogenové zásoby, které přijdou velmi vhod ke konci tréninku nebo také na konci maratonu. Proto je vhodné začínat maraton ve volnějším tempu a druhou polovinu běžet třeba rychleji než první.

Vytrvalostní formy tréninku

plánování tréninku podle tepové frekvence (laktátu)

- obecná vytrvalost: Regenerační a dlouhý vytrvalostní běh na úrovni 65–75 % TF max.
- tempová vytrvalost: Vytrvalostní běh na úrovni 75–85 % TF max.
- rychlostní vytrvalost: Vytrvalostní běh na úrovni 85–90 % TF max.
- rychlost a síla: silově a rychlostně orientovaná (krátká) cvičení 90–100 % TF max.

