

Barbora Topinková



Z LEHU K BĚHU

...od pondělka začínám!

Z lehu k běhu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Barbora Topinková
Z lehu k běhu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Barbora Topinková

Z LEHU K BĚHU

... od pondělka začínám

BizBooks
Brno, 2017

OBSAH

Varování!	8
Poděkování	9
Škola běhu pro lemrochody	11
Taxonomie lemrochodů v Čechách	13
Lemrochod kulatý	13
Lemrochod cyklický	14
Lemrochod líný	15
Rychlíci, pomalíci a ufoři	16

JARO

Měsíc první - Duben, my běhat budem!	20
Ne-zhrození z běhu	20
Kalkulačka vyplývaného času	22
Katalog neopodstatněných výmluv	23
Výmluvy zdravotní	24
Výmluvy technické	24
Výmluvy přírodní	24
Výmluvy sociální	25
Měsíc druhý - Květen - Jíst, běhat, nakupovat, milovat bolest	33
Všechno, co opravdu nepotřebujete k běhu, ale v obchodě se vám to báli říct	34
Lemrochodův průvodce galaxií běžeckých bot	36
Podprsenky pro velké i malé holky	40
Nákupní okénko lemrochodů obrovských	42
Měsíc třetí - Červen, ze špeků ven!	50
Konec doby hájení	51

Vybudujte si své běžecké tělo	52
Nádech – výdech	53
Dřep	54
Klik	55
Prkno	56
Výpony na špičkách	57
Výpady	57
Protáhněte ztuhlou kostru	58
Protahování pro rozkošníky	61

LÉTO

Měsíc čtvrtý – Červenec, neběhej jak zoufalec **72**

Běžecký bestiář	72
Lemrochodi mimohlaví	73
Lemrochodi křivotrupí	74
Lemrochodi lichorucí	74
Lemrochodi křivokopytní	76
Lemrochod téměřideální	77

Měsíc pátý – Srpen, blaženě dupem **86**

Běžecký hédonismus	87
Dovolenkové běhy	88
Bosé běhy	89
Služební běhy	90
Horké běhy	92
Bujaré běhy	93
Opilé běhy	95

Měsíc šestý – Září, do cíle s nadšenou tváří **103**

Tenkrát poprvé	103
Velké přípravy	106
Ticho před výstřelem	107
3-2-1-Start !!!	110
Cíl!	112

PODZIM

Měsíc sedmý - Říjen - V říji z kopců 122

Vzhůru vpřed!	122
Do kopce technicky i takticky	124
Křepce z kopce	126
Co potřebujete k běhu v kopcích, aby vás nesežral Yetti	127
Glosa k horským závodům	129
Kanci, myslivci a jiná zvířena	129

Měsíc osmý - Listopad, tejpovací prstoklad 137

Běhoholikem snadno a rychle	137
Lížeme si rány	139
Běžcův domácí lékař	140
Píchání v boku	141
Vlk	141
Puchýře	142
Slezlé nehty	142
Zánět okostice	143
Achilovka	144
Plochonoží	144
Natažení, namožení a natržení svalů	145
UFO v kolenou	146
Kotníky	146
Udělej si sám	146
V rukách krotitele bolesti	147

Měsíc devátý - Prosinec 154

Sporttestery a jiná udělátka	154
Tepovka a hrudní pás	156
Dechovka pro elektronické rebely	158
Aplikujte a postujte	159
Kyslík v plicích, ušátka ve sleších	161

ZIMA

Měsíc desátý – Leden, po ledu jedem	172
Běžec na sněhu	173
Technická příručka zimního běžce	175
S elegancí cibule a sápravostí traktoru	176
Sladká odměna za nepohodlí	179
Rýmička a další smrtelné nemoci	181
Teorie tukožroutského tréninku	183
Báňiny karamelky pro sladkomily	185
Měsíc jedenáctý – Únor, otuž se jak Nor	191
Tužme tělo, tužme ducha	192
Běžecká klouzací alternativa	194
Posuňte se výš	195
Když by ani běžce nevyhnal	196
Měsíc dvanáctý – Březen, do sezóny vlezem	203
Zrození, nikoliv zhrození běžce	204
Lemrochod těžkotonážní	205
Lemrochod obstarožní	206
Lemrochod samodruhý (-třetí, -čtvrtý)	208
Lemrochod rekonvalescentní	210
Lemrochod marodivý	211
Milí lemrochodi!	220
Videotéka	221
O autorece	222

VAROVÁNÍ!

Všechna fakta, recepty a tréninkové metody uvedené v této knize jsou testovány na lidech. Jmenovitě lemrochodech, kteří začali běhat před vámi. Co o nich soudí američtí vědci nebo komerční trenéři, se neví. Podobnost s vašimi začátky není čistě náhodná, proto se poučte z chyb, které už udělal někdo jiný. A pozor – běh je návykový a na těle zanechává trvalé následky!

PODĚKOVÁNÍ

Běhání je dynamická záležitost, která se někdy těžko popisuje pouhými slovy. Proto pro dokreslení některých technik běhu a cvičení jsou v knize uvedeny odkazy na videa. Kompletní videotéku běžeckého bestiáře, abecedy i technických rad stran výběhů a seběhů v kopcích najdete na kanálu knihy Z lehu k běhu na YouTube.com. Video vznikla ve spolupráci s trenérem Petrem Soukupem pro web www.rungo.cz.

Děkuji redakci Rungo a jeho čtenářům za příležitost tvořit, prožívat běžecký život a sdílet jeho střípky s ostatními běžci. Děkuji trenérovi Petru Soukupovi za inspiraci a cenné rady při psaní této knihy. A děkuji komunitě běžců, která mne svým nadšením, fortelem a špičkováním žene vpřed, i když bych si místo dvaceti minut běhu raději dala prostých dvacet. Bez vás by tato kniha nikdy nevznikla a já bych dál seděla na gauči, dokud by se pod mým stále bytnějším pozadím úplně nerozpadl.

OBSAH

Varování	8
Poděkování	9
Škola běhu pro lemrochody	11
Taxonomie lemrochodů v Čechách	13
Lemrochod kulatý	13
Lemrochod cyklický	14
Lemrochod líný	15
Rychlíci, pomalíci a ufoři	16

JARO

Měsíc první – Duben, my běhat budem!	20
Ne-zhrození z běhu	20
Kalkulačka vyplývaného času	22
Katalog neopodstatněných výmluv	23
Výmluvy zdravotní	24
Výmluvy technické	24
Výmluvy přírodní	24
Výmluvy sociální	25
Měsíc druhý – Květen – Jíst, běhat, nakupovat, milovat bolest	33
Všechno, co opravdu nepotřebujete k běhu, ale v obchodě se vám to báli říct	34
Lemrochodův průvodce galaxií běžeckých bot	36
Podprsenky pro velké i malé holky	40
Nákupní okénko lemrochodů obrovských	42
Měsíc třetí – Červen, ze špeků ven!	50

ŠKOLA BĚHU PRO LEMROCHODY

I když nám antropologové a závodáci tvrdí opak, ne každý je od přírody běžcem. Ultramaratonci sice své fanoušky přesvědčují o tom, že na osmdesáti kilometrech člověk dokáže předběhnout i koně, ale protože ještě k pokusu nedokázali sehnat žádného svolného koně, většinová populace jim to stále nějak nedokáže uvěřit. Taktéž legenda o radostném a bezbolestném rozběhnutí přinášejícím dalekosáhlé pocity štěstí, osobní rekordy a krajinná panoramata se krčí v oddělení mýtů, hned vedle pohádky o nezkorumpovaném politikovi. Začít běhat totiž není pro většinu normálních smrtelníků nic jednoduchého. Ale i když se řadíte mezi lemrochody, tedy tvory habitu poněkud oplácanějšího a naturelu línějšího, nemusíte být z běhání zhrozeni.

Lemrochod je specifická odrůda lenocha obecného, který se přes prvotní nechuť svého těla i ducha pohybuje rychlostí vyšší než je prostá chůze. Tuto činnost vykonává opakovaně a se stále sílícím pocitem uspokojení jak z činnosti samotné, tak z postupného narůstání času jí věnovaného a rychlosti více a více se blížící... běhu. Lemrochodové nejsou ztracené běžecké existence – jen potřebují v začátcích speciální přístup. Naše těla, oplácaná nedostatkem nedostatku a znuděná monotónními hodinami tělesné výchovy (o tortuře v podobě povinné patnáctistovky doprovázené sípote, pícháním v boku a posměšnými poznámkami fousaté tělocvikářky), se v průběhu dospělých let maximálně adaptovala na vystresované přikrčený posez u počítače. Zvednout pozadí od blahobytu brambůrků a příběhů na propláchnutí mozku utahaného tvorbou virtuálních hodnot ve formě excelových tabulek, to chce odhodlání a dobrý motiv. Na cestě k výše zmíněnému endorfinovému rauši na běžecké stezce vás sice nečekají krev, pot a slzy, ale haldy propocených ponožek o čichové průraznosti trumfující i ty nejmodernější biologické zbraně, desítky puchýřů, odřenin a minut protrpěných nad existenciálními otázkami typu „kdo jsem, kam kráčím a proč tam nedokážu doběhnout“, zcela jistě.

Běžecské začátky bolí v nohou, pálí v plicích a ukážou vám odvrácenou stranu relativity času. Dokud nezačnete běhat, nikdy si neuvědomíte, jak dlouhá umí být minuta, pokud se ji snažíte uběhnout opravdu naplno. Předem počítejte s tím, že i po několika týdnech poběžíte se stylem a pocity postřeleného hrocha. Ale vaše pozadí se začne zmenšovat, pravidelné větrání na čerstvém vzduchu se vám bude líbit víc a víc, a to vás udrží na trati i přesto, že budete (zatím) beznadějně poslední. Možná, že začínáte běhat už popáté, ale po nějaké době se vám vždy zhroutil time management a nechali jste toho. Nebo byste rádi vyběhli, ale pohled do zrcadla vás od přímé konfrontace s vyšvihávanými mladými těly přítomnými na běžecské stezce nutí uzavřít se do ilegality a běhat jen za úplňku, společně s vlkodlaky a vampýry. Je těžké vyběhnout a nestydět se za svoje tělo připomínající rozjetý ledoborec, plicní oddělení na výletě nebo exkurzi z domova pro přestárlé cvičence. K ideálním proporcím i dobrému pocitu z běhu vám ještě chybí nějakých těch pár set kilometrů, ale my se jimi v následujících dvanácti měsících společně prokoušeme.

První sezóna je klíčový okamžik v životě každého běžce. Můžete získat nový životní styl, koníček a partu přátel, ale také opotřebovat svoje tělo i duši natolik, že se vám běh pěkně zprotiví na pár let dopředu. Pokud to přepísknete, už nikdy nedojdete až k tomu kouzelnému poznání, co vám běh může dát. Nezkusit to by ale byla ta největší chyba ve vašem životě. Prožijme spolu váš první běžecký rok. Pro každý měsíc tady najdete téma, které budete jako začínající běžec objevovat, a tréninkový plán, který sedne na míru lemrochodům všech rychlostí a výkonností. Na jaře začneme běhat a v zimě nepřestaneme. Navíc zkusíme každý měsíc přidat do vašeho jídelníčku jednu zdravou věc nebo návyk, abyste neumřeli hladu, ale naopak si svůj ozdravný výživový proces vychutnali. Čeká vás dvanáct měsíců zážitkového běhání – tak přestaňte být zhrozeni z běhu a rozběhněte se!

TAXONOMIE LEMROCHODŮ V ČECHÁCH

Ačkoliv si lidé zakládají na tom, jak jedineční jsou, běžectí začátečníci se vyskytují ve třech základních druzích. Ty byly před nedávnem přírodovědci detailně popsány a zkatalogizovány. Najděte se v následujícím taxonomickém rozdělení rodu lemrochoda obecného a přizpůsobte běhání svému naturelu:

Lemrochod kulatý

K lemrochodům kulatým se řadí více než osmdesát procent běžeckých začátečníků. Patříte-li mezi tvory, jež od ideální váhy celoživotně dělí jen basa piv, opravdu poslední bonboniéra a střevní chřípka, tvrdíte-li otevřeně, že nemáte nadváhu, ale podvýšku, a pokud jste náhodou vysokí akorát, váš apetit vaši výšku značně převyšuje, patříte právě do této kategorie. Vyznačujete se tělesným habitem o větší či menší míře soudečkovitosti, s pravidelným rozmístěním traslavých částí, které se při průchodu kolem zrcadla snažíte vcucnout do útroby. V oblíbených kalhotách si připadáte jako potápěč, protože se do nich můžete ponořit teprve po hlubokém výdechu, a v zadržování dechu v o číslo menším



oblečení jste zdatní natolik, že byste se z fleku mohli ucházet o titul mistra světa ve freedivingu. Protože omezování dávek krmiva ani cvičení v sokolovně dvakrát týdně (následované kávičkou s kamarádkami či jedním pětípivem s kamarády) u vás nikam nevedou, a sezení v práci kombinované s věkem či těhotenstvími vedlo k plíživému nárůstu váhy až na číslo vpravdě jateční, zbyl běh jako poslední šance na záchranu vaší tělesné schránky předtím, než uhynete hladem, protože nikdo nebude schopen vysekat do zdi díru dostatečně velkou na to, abyste jí buď prošli pro potraviny, nebo z bytu konečně vyběhli a něco se sebou udělali.

Lemrochod cyklický

Lemrochod cyklický má sklony opakovat tutéž chybu pořád dokola. V jeho případě se jedná o chybu s názvem „půjdu běhat až zítra“. Postupným oddalováním běhu na popopozítří se z něj stává pravý recidivista mezi začátečníky, který se do tréninkového procesu vrací po různých dlouhých pauzách zaviněných nepříznivými okolnostmi – od nemoci, stěhování a pohybu tetičky z druhého



kolena až po kolaps z pracovního vytížení. Lemrochod cyklický je rozený masochista, neboť každé běhání ze začátku bolí, a on toto začátečnické martyrium vzhledem ke svému založení absolvuje s větší či menší pravidelností nejméně tucetkrát. Na jeho obranu je třeba pochválit jeho zájem o věc, protože je rozhodnut začít znovu i přesto, že už si bolavými

začátky několikrát prošel a dobře ví, do čeho jde. Jako všichni běžecí repetenti začíná s během zásadně od pondělka. Toho příštího (měsíce, roku), samozřejmě.

Lemrochod líný

Lemrochod líný se vyznačuje silně vyvinutou slabou vůlí a tak rozvinutým talentem pro vymýšlení výmluv, že by mu je mohl závidět kdejaký právník. Z rukávu umí na první dobrou vysypat přehršel důvodů, proč zrovna dnes nemůže vyběhnout, včetně zoologické studie dokazující přítomnost pumy ve stokilometrovém perimetru jeho oblíbené běžecké stezky a norské předpovědi počasí počítající s desetiprocentní pravděpodobností příchodu orkánu. Kdo by tohle, prosím, riskoval na vlastní kůži? Lemrochod



líný je líný tak kreativně, že během jediného tréninku vymyslí nový filozofický směr jen proto, aby dokázal existenci boha, který běhání nesnáší a svým stoupcům jej důrazně zakazuje jako osmý hřích. Jako mistr světa v prokrastinaci má dřív, než se odhodlá vyběhnout, dokonale uklizený byt včetně běžeckých bot srovnaných podle barvy a ročního období. Jeho štěstím bývá, že i přes své založení se občas k vyběhnutí donutí. Ale až když mu dojdou boty k přerovnávání a někdo mu zalepí pusu tejpovací páskou, takže si výmluvy může leda myslet.

Rychlíci, pomalíci a ufoňi

Stejně jako v přírodě se i mezi běžci-lemrochody vyskytují směsi jednotlivých typů, ale nějaká základní charakteristika u vás bude vždy převažovat. Lemrochodi se obecně dále dělí na typ rychlý a typ pomalý. Zatímco rychlíci dokážou z fleku souvisle uběhnout půl hodiny bez kolapsu a už po půl roce tréninku zvládnou půlmaraton pod dvě hodiny, pomalíci, většinou zatížení nějakým tím rokem navíc, zdravotním problémem nebo minulostí neobsahující žádný aktivně provozovaný sport krom šachového přeboru v kategorii žáci A, budou rádi, když za stejnou dobu uběhnou bez hrozby smrti vyčerpáním pět kilometrů. Zařadte se podle svého nejlepšího svědomí do kategorie podle převažujících znaků svého lemrochodství. Tréninkové plány, které jsou uvedeny na konci každé kapitoly,



jsou v drobných odchylkách šité na míru právě vašim osobnostním lemrochodím specifikům a pomohou vám s nimi pracovat.

Nakonec je třeba velevážené lemrochody varovat před škodlivými tvory, kteří se budou v běžeckém revíru pohybovat vedle nich. I mezi začínajícími běžci se občas objeví přírodní úkaz, který zrychlí z nuly na sto za neskutečně krátkou dobu. Zatímco vy se perete o poslední místa s běžci pozdně důchodového věku a rekonvalescenty po těžkých nemocech, tito nehodní tvorové dva měsíce poté, co poprvé nazuli kecky, trhají asfalt i rekordy a stoupají na stupně vítězů v závodech lokálního charakteru.

Život je nespravedlivý, ale nenechte se těmito nadsamci a superženy vyvést z míry. Chyba není ve vašem těle. Ani ve vaší hlavě. Většinou se jedná o bývalé vrcholové či vysoce výkonnostní sportovce, kteří běhali na ovále nebo za mičudou v době, kdy vy jste psali domácí úkoly (a potom jim je ze solidarity nechávali opsat). Jen vám to nějak zapomněli říct. V žádném případě není důvod se s nimi poměřovat nebo je dokonce zkoušet dohnat. Aerobní vytrvalost, jakou vládnou oni, budete mít až za několik let tréninku. Pokud vůbec. Vaší výhodou oproti nim je dosud neopotřebované tělo a obrovská motivace. Nepoměrujte se s nimi a nevzdávejte to! Každý má svou hranici jinde. A každý má taky jinde svou startovní čáru. Ti, kdo ji mají posunutou poněkud dozadu, se za to rozhodně nemusí stydět!



JARO

JARO



MĚSÍC PRVNÍ – DUBEN, MY BĚHAT BUDEM!

O motivaci, kalkulačce vyplývaného času, katalogu neopodstatněných výmluv a umění snídat

Duben je první měsíc v jarní fázi přípravy běžce. Ti zkušenější přecházejí z nabírání pomalých kilometrů na rychlejší tréninky, ti méně zkušenější z běžeckých pásů na venkovní běžecké chodničky – a začátečníci z nabírání kil a výmluv na své první kilometry. Po zmrzlém lednu, ledovém únoru a prokřehle upršeném březnu je tady měsíc, ve kterém ani lemrochod líný nedokáže vygenerovat potřebný počet hodnověrných výmluv na celý měsíc. S novým jarem se do žil vlévá optimismus, venkovní teplota nehrozí ani omrzlinami, ani smrtí úžehem. Duben je prostě ideální měsíc na to, abyste se pustili do běhání. A začněte hned prvního. Udělejte si ze svých špeků a nedodržených předsevzetí legraci a začněte běhat na apríla! Kdyby se to náhodou ani tentokrát nepovedlo a vy jste se zařadili mezi lemrochody cyklické, můžete alespoň všem ostatním tvrdit, že to byl ten nejlepší vtip vašeho života. Ale pokud vytrváte, bude to pro vás samotné nejen ten nejlepší vtip, ale také nejlepší rozhodnutí sezóny.

Ne-zhrození z běhu

Motivace k pohybu zvanému běh bývají různé. Někdo zjistí, že už ve svém oblečení může buď dýchat, nebo jíst, ale oboje současně je z prostorového hlediska nadále neproveditelné. Po někom to požaduje jeho pes. Nebo partner. Někomu se rozbijí inline brusle, někomu auto, takže

vztekle zabouchne dvířka a doběhne si pro koblihy sám. Někomu se to stane jednou a už je z něj regulérní běžec (protože doběhnout si pro koblihy KAŽDÉ ráno je vysoce příjemná činnost nenásledovaná výčitkami svědomí z konzumace zmíněného pamlsku), někdo to zkouší několikrát, protože se mu často stane, že jej tělo přemluví, aby v rámci vydýchávací pauzy pro prevenci ataky infarktu myokardu zamířil do nejbližší kavárny.

Začít běhat je rozhodně lepší rozhodnutí než najet na dietu, kterou stejně zvládnete dodržovat maximálně každé druhé pondělí v měsíci od osmi do dvanácti. I když nejste osvalení dvacátníci s dynamitem v nohách, pohyb vám udělá dobře. Zhubnete, zpevníte se a krevním řečištěm vám začnou proudit hormony štěstí, takže ušetříte za měkké drogy, tvrdé drogy, alkohol, čokoládu, antidepresiva i sezení u psychiatra. S nevěřícím výrazem budete pozorovat, jak se vaše tělo dokáže během půlhodiny samo zfetovat až do stádia absolutní blaženosti. Běžci sice jsou tak trochu sekta a běhání je cosi jako nové náboženství, ale krom občasného nákupu nových tenisek vám nikdo nebude vnucovat, kolik času, peněz a úsilí mu máte věnovat. Řiďte se svými pocity, tedy kromě vrozené lenosti.

Běh je meditace pohybem, lékař a psycholog v jednom, ještě ke všemu poskytovaný zdarma, a to i v době mimo oficiální ordinační hodiny. Ukáže vám, čeho všeho jste schopní dosáhnout vlastními silami, což vám zvedne sebevědomí i těm, kteří si připadají jako nejubožejší a nejneúspěšnější chcípácci pod sluncem. Za pár měsíců vám budou padat kalhoty ke kolenům a s nimi k nim budou při pohledu na váš zadek a nohy padat i nadšení zástupci opačného pohlaví. Běháním můžete utéct od psychické bolesti. V dalším kroku si uvědomíte, že před ní utíkat nemusíte. Pokud zvládnete uběhnout půlmaraton, umíte poslat do padous i potouchlou tchyni nebo pichlavého šéfa. Umíte si najít lepší práci a vyboxovat si lepší podmínky ve vztahu, který vám tak úplně nevyhovuje. Postavíte se jakékoliv výzvě, protože jednu už jste přece překonali – začali jste běhat a vydrželi jste u toho. Experimentálně si ověříte, že spoustu věcí ve svém životě máte opravdu ve vlastních rukou a i ty, které úplně změnit nemůžete, lze alespoň postrčit směrem, který se vám bude zamlouvat lépe. Změna kvality vašeho života bude obrovská a promítne se i do oblastí, kde byste to vůbec nečekali. Nejdřív objevíte nový koníček, sport. Za pár

měsíců vám dojde, že jste získali zcela nový životní styl. A za rok zjistíte, že jste se stali nejlepší možnou verzí sebe samotných, místo abyste připomínali svoji vlastní karikaturu. To vše za cenu jednoho páru prošlapaných tenisek.

Kalkulačka vyplývaného času

Bojovníci s časem, pozor! Pokud vaše běhání už několikrát ztroskotalo na tom, že na něj „nemáte čas“, udělejte si tu laskavost a zapisujte si během jednoho týdne všechny činnosti, které tak zcela nesouvisejí s přímým prováděním vašeho povolání nebo domácích prací. Jmenovitě si spočítejte minuty, které jste strávili tlacháním u kafe, abyste oddálili splnění nějakého úkolu, do kterého se vám vůbec nechtělo, a následně jej pak do-



dělávali večer doma, protože termín je termín. Zaznamenejte také, kolik minut týdně strávíte chatováním, lajkováním a stalkováním na sociálních sítích, bezcílným bloumáním v obchodním centru, pročítám interneto-

vých rad, jak zhubnout, nebo výplachem mozku u televize. Nikdo neříká, že pěstování sociálních kontaktů a odpočinek po dni plném práce nepotřebujete. Jen by ten časový vklad měl odpovídat skutečné regeneraci a společenským vazbám, které jím získáte. Mimochodem – víte, že pokec s přáteli naživo je mnohem příjemnější? A že u toho můžete i klusat? Nebo že žehlit i ponožky a drhnout podlahu pětkrát týdně nemá smysl, protože to kromě vaší obsedantní povahy nikdo neocení a vy místo toho získáte potřebnou půlhodinu navíc? A pokud se od svého oblíbeného seriálu nedokážete odtrhnout, zkuste si při něm vedle konzumace dvou dvojek vína aspoň udělat pár dřepů.

Sport vás naučí účelnějšímu využití volného času – protože si na něj ten čas udělat chcete. Běžcův time management trochu připomíná vtip o rabínovi a koze. Když Kohn přijde za rabínem se stížností, že se už ve svém malém bytě nemůže ani pohnout, protože má ženu a pět dětí, rabín mu poradí, aby do bytu přibral ještě kozu a týden počkal. Když za ním po týdně Kohn přijde se stížnostmi, že s kozou se v tom krcálku už vůbec nedá vydržet, poradí mu rabín, ať tedy kozu odstěhuje zpět do chlívků. Když se potkají za další týden a rabín se Kohna ptá, jak se mu žije, jen se usmívá a lebedí si, jak teď mají bez kozy v bytě spoustu volného místa. S během je to stejné – čas máte, jen si jej musíte najít. A vybojovat. Především ženská část běžeckých začátečníků se vnitřně potýká s pocity viny, že čas věnovaný běhu by měly spíše trávit točením rodných hodin. V těchto případech je nutné si uvědomit, že nejste otrok. Běh je odpočinek a čas pro vás samotné, na který máte nárok. Rodina, především její pubertální část, bude naopak ráda, když jí na chvíli necháte vydechnout, a to, že se o sebe začne starat sama, jí výchovně jen prospěje. Nakonec zjistíte, že běhání vás naučí odlišit podstatné a důležité věci od těch méně podstatných. Tedy těch, které se na rozdíl od těch třikrát urgovaných i přes vaši nečinnost vyřeší samy. Přinese do vašeho života nadhled, systém, sebedisciplínu a smysl pro humor. Vězte, že to poslední budete při spatření své první fotografie z běžeckého závodu potřebovat zcela jistě!

Katalog neopodstatněných výmluv

Jakmile se ujistíte, že na běh vlastně čas máte, mohou vaše tělo napadnout další důvody, proč se vám zrovna dnes nechce. Zvláště lemrochod líný, který dokáže vygenerovat dvacet výmluv za vteřinu, by si měl uvědomit, jaká je jeho motivace a že každé nevyběhnutí může znamenat konec jeho úsilí. A to by byla škoda. Přinášíme proto seznam výmluv, které jsou

z hlediska běhání neopodstatněné a pokud nevymyslíte nic lepšího, rozhodně se jimi neohánějte:

Výmluvy zdravotní

Běžci stále bojují s bebíčky a jedním z nejdůležitějších úkolů je naučit se rozlišit, kdy se jedná jen o unavené svaly či jinou drobnost, a kdy vám opravdu něco je a měli byste si dát pár dní pauzu. To se naučíte časem pozorným vnímáním svého těla. Protože jako začátečníci běžeckými bebíčky nejspíše netrpíte, dá se prohlásit, že pokud nemáte sádrový krunyř fixující více než dvacet procent vašeho těla nebo horečku nad třicet osm stupňů Celsia, jste k běhu absolutně způsobilí. Bolest svalů prdelních, stehenních či lýtkových není na překážku dalšímu běhání. Opakujte si, že co bolí, to sílí. Navíc to spaluje ty třaslavé okrajové části, které vám zákeřně vykukují zpod pásku kalhot nebo mezi gumami podprsenky. Pokud nemáte horečnaté onemocnění, průjem, zvracení, zlomeninu, neberte antibiotika a nepociťujete plíživý nástup infarktu nebo mrtvice, přestaňte se sami sobě vymlouvat a vyběhněte.

Výmluvy technické

Může se stát, že máte jen jedny či dvoje běžecké boty a oboje jsou po proběhnutí v dešti a blátě úplně durch. V tom případě máte plné právo na jednodenní technickou pauzu. Chraň vás ale ruka páně se opakovaně zráchat v marastu jen proto, abyste si mohli nadělit dny tréninkového volna navíc. Úplně ovšem trénink rušit nemusíte. Protože oblečení schne rychleji než boty, dejte si alespoň půlhodinku posilování s vlastním tělem pěkně v teple domova.

Výmluvy přírodní

Klasické prohlášení o tom, že není špatného počasí, jen špatně oblečeného běžce (cyklisty, golfisty, strojvůdce), platí bezesbytku. Z nebe padají omluvenky z tréninku jen několikrát za rok a to v podobě bouřek

spojených s průtrží mračen a sněhových kalamit, které navanou na vaši oblíbenou trasu půlmetrové neprostupné závěje. V tomto případě se chopte běžek. Nebo hrnku s grogem. Ale pokud venku nezuří vítr o síle orkánu spojený s život ohrožujícím krupobitím nebo běžecký chodník nepokrývá ledovka, na kterou byste si museli obout spíše brusle nebo přejít na pohon na všechny čtyři, jsou technické podmínky pro běh považovány za ideální a s jakoukoliv výmluvou se jdete bodnout. Taktéž na možnou přítomnost divé zvěře ve svém běžeckém revíru se moc nevymlouvejte. Občasné setkání s kancí či nevyčválanými vořechy je součástí všech sportů v přírodě. Potkáte-li kance, vytraťte se z prostoru. Potkáte-li psa, kterého na posezení celého nesníte, zastavte a vyčkejte příchodu jeho pána. Přitom si hluboce myslíte na to, že je jen běžající soustava steaků. Pokud vám přede dveřmi nezimuje medvěd s celou rodinou, výmluvy na nevhodné přírodní podmínky jsou liché.

Výmluvy sociální

Společenské výmluvy mohou pocházet buď z vašich vlastních obav a nejistot, nebo z neodhadnutelných jevů. Ano, můžete se obávat, že při pohledu na váš běžecký styl budou kolemjdoucí omdlévat smíchem a vy je podle zákona o povinnosti první pomoci budete muset křísit, takže si vůbec nezaběháte. V takovém případě zkuste běhat brzy ráno nebo za šera, kdy jsou



cyklostezky liduprázdné. Ano, můžete se bát napadení a okradení, i když není jasné, co cenného se dá ukrást běžci vybavenému pouze klíči od bytu a propoceným trikem. V takovém případě běžte jen za světla. Pokud jste nešťastné spojení obou uvedených výmluv, budete se muset rozhodnout, zda je lepší být směšný, nebo mrtvý. Samozřejmě jsou dny v životě lidském, kdy sepisujete závět ještě odpoledne, protože jste se večer předtím přepili a přejásali. Pokud jste pili stylem, před kterým by smekl čepici i carský důstojník, rozhodně je na místě trénink odložit a vybrat si volný den. Možná ale časem zjistíte, že večerní pomalé vyklusání vám zbylý jed ze žil pomůže odstranit rychleji. Pokud tedy nejste umístěni ve výkonu trestu, venku nepobíhají zombie, u nichž jste si jisti, že jejich rychlostní rekord na kilometr je výrazně lepší než ten váš, a před dveřmi na vás nečíhá žárlivý milenec, milenka nebo domovník čekající na zaplacení nájemného za poslední tři měsíce, nemáte k odmítnutí běhu žádný reálný důvod.

Každé vyběhnutí v marastu nebo jiné nepohodě vás přibližuje k cíli. Takže se koukejte obléct a mazat ven, i když ve vaší hlavě hlodají pochybnosti. Po dvaceti metrech běhu se ztratí a zbyde jen příjemný pocit uspokojení a hrdosti z toho, že jste se zase jednou dokázali kousnout.



duben na talíři běžce

Naučte se snídat.

Poté, co začnete běhat, se nad jakýmkoliv článkem o zaručeně účinných dietách jen vědouně pousmějete. Vy totiž už dobře víte, že bez současně prováděného pohybu stejně nefungují, a jako běžci už jejich gestapácké pokyny v podobě konzumace půlky rajčete nebo valníku vajec bez přílohy denně potřebovat nebudete. S postupem doby budete sledovat nejen to, jak vaše tělo sílí a zmenšuje se, ale také to, jak se mu mění chutě.

Tělo má svůj vlastní rozum a pro běhání jsou všechny ty nezdravé věci v podobě sedmičky vína u televize a odpoledního balíčku polomáčených sušenek nevýhodné. Místo toho začnete mít chuť na ovoce, zeleninu a těstoviny, a jednoho krásného dne sami sebe přistihnete, kterak zaujatě větríte u regálu s oříšky, které jste v životě neochutnali. Běhání je doslova jiný stav! Vaše tělo vás bude nutit jíst správně věci ve správný čas, a čím déle budete běhat, tím zdravěji se začnete stravovat. Je to přirozený vývoj.

Ze začátku budete mít dojem, že běhání je neomezená stravenka, protože budete moct spást libovolné porce jakkoliv kalorického krmiva, a i přesto hubnout. V pokročilejší fázi vaší přeměny v běžce se k tomuto tématu vrátíme, protože není nutné projíst protřénované hodiny a litry potu v prvním fastfoodu, který potkáte cestou z tréninku. Zatím si tu svobodu na talíři užívejte. To, že jste začali pravidelně běhat, vám pro tuto chvíli jako masochistický bič k vytvoření dokonalejší verze sebe sama bohatě stačí. Udělejte pro své tělo během svého prvního běžeckého roku jediné – každý měsíc zařadte do svého jídelníčku jednu novou zdravou věc.

Úkolem na duben je vylepšit své snídaňové zvyklosti. Zatímco intelektuálové snídají v půl dvanácté kávu, cigaretu a sklenku šampaňského, běžci vstávají se slepicemi a snídají výživově hodnotné potraviny, které udrží hladinu jejich krevního cukru na přijatelné výši až do oběda, takže si s klidným svědomím a bez rizika hypoglykemického kolapsu budou moci dopřát svůj polední výběh. Snídaně je základ povedeného

dne – tréninkového i pracovního. Je pochopitelně zcestné myslet si, že máte v ranním kalupu všedního dne čas na to, abyste si připravili snídani o třech chodech a dětem navíc palačinky s čerstvým ovocem. V ranním shonu by bylo ideální nasypat si, stejně jako psovi, do misky pár hrstí granulí, které by jako bájně amarouny obsahovaly všechny potřebné živiny. Takové granule, ale mnohem chuťově výraznější, si můžete vyrobit sami doma a do zásoby, takže se příprava vaší snídaně smrskne ani ne do minuty. Běžec bez fantazie si je sice může koupit v podobě zapékaného müsli v každém supermarketu, ale domácí granola je lepší. Navíc vám nádherně provoní byt, takže ušetříte za vonné tyčinky.

Granola je volná disciplína v mixování ovesných vloček, oříšků, medu a oleje, kterou můžete měnit podle nálady, chutí a dostupnosti vstupních surovin. Smíchejte 300 g ovesných vloček, 50 g lískových oříšků, 50 g mandlí, 50 g kešu oříšků (podle chuti vyměňte za jiné oblíbené oříšky nebo kousky ovoce jako je jablko, rozinky, brusinky), 50 g slunečnicových semínek (můžete použít i lněná nebo dýňová) a 50 g kokosových plátků. Přimíchejte 1 lžici kakaa (nemusí být, klidně si udělejte bílou variantu a použijte lžičku skořice), 2 lžice kokosového oleje a 2 lžice medu. Směs rozložte na plech opatřený pečicím papírem a pečte půl hodiny při teplotě 160 °C. V půlce procesu směs promíchejte, aby se propekla rovnoměrně. Skladujte ji v uzavřené krabici, kde měla by vydržet voňavá asi dva týdny.

Pokud si chcete granolu vylepšit, přidejte do ní pečený banán, což je lahůdka, která vás zasytí na celé dopoledne. Zašátrejte na dně kabelky (případně ve spodním patře školní brašny svého dítěte, tam se vždycky něco najde) a vyjměte banán, který tam už tři dny slyšíte k svačině, ale přes vaše oblíbené sušenky na něj ještě nepřišla řada, takže už začíná vyčítavě černat. Rozkrojte jej napůl, vložte do zapékačské misky, polijte polévkovou lžicí medu a jemně poprašte skořicí. Pečte pár minut při teplotě 150 °C – než si do misky připravíte granolu, kterou si vylepšíte jogurtem řeckého typu, zalejete kávu v hrníčku a zkontrolujete nové statusy na

Facebooku nebo domácí úkoly, bude dozlatova upečený. Přihodte jej na granolu a zkonzumujte s blaženým výrazem člověka, kterého v dnešním dni po takovém labužnickém požitku už nic nemůže rozházet.



běžec úkol na duben

**Začněte běhat.
Najděte si svoji
běžecskou trasu a čas,
který běhu věnujete,
a prostě se do toho
pusťte.**

Nejprve si najděte čas, nejlépe pravidelně volné okénko v diáři, ve kterém budete dva až tři dny v týdnu schopni věnovat půlhodinku běhání. Běh by se měl začlenit do vašeho týdenního programu jako zehlení, mytí zubů a pravidelné třídní schůzky. Je to čas jen pro vás, kde můžete být sebou samými a se sebou samými, a je tedy posvátný! Vaše běhání je nyní důležitou součástí vašeho života a tréninku nesmí zabránit ani přírodní katastrofa středních rozměrů nebo invaze mimozemšťanů. Zvláště lemrochodi líní si na tomto místě musí uvědomit, že povodně na jejich běžecském okruhu nejsou povodněmi na místě jiném, běžecsky stejně příznivém, a Marťan může s přivítáním na Zemi počkat, než dokončí svůj výběh. Přichází-li v míru, určitě to pochopí. Pokud ne, nejspíše vám to bude málo platné a alespoň zemřete s úsměvem na rtech při činnosti, kterou máte rádi.

Pro začátek nemusíte své výkony měřit pomocí žádné mobilní aplikace ani sofistikovaného sporttesteru. Stačí náramkové hodinky. Pokud patříte mezi pečlivky, ne-li přímo obsedanty, založte si tréninkový deníček. Může to být excelová tabulka nebo vytištěný kalendář pověšený na ledničku hned vedle motivační fotografie vašeho zadku v plavkách. Tam si zapisujte dobu výběhů a své pocity, nebo jen oblíbenou pastelkou vybarvujte dny, kdy jste byli běhat. Pohled na plnicí se chlívěčky vás příjemně zahřeje, pohled na ty prázdné by vás měl zdravě motivovat. Nebo rovnou vyštvať ve vás dřímající lenoru do věčných lovišť.

Poté si vyhlédněte svou běžeckou trasu. Měla by být blízko vašeho domova nebo práce, pokud se rozhodnete běhat v obědové pauze. Ideální je park, polní nebo lesní cesta, případně cyklostezka. Trasa by měla být rovinatá, na pohled členitá a zajímavá, takže můžete běžet támhle k tomu stromu a od něj k támhle té lavičce a pak ještě za tamtu zatáčku. Okruh nebo cesta tam a zpátky by měla být dlouhá pro lemrochody pomalé asi dva kilometry, pro lemrochody rychlé spíše pět.



**tréninkový
plán
na duben**

Indiánským během vpřed

Na první trénink si vyberte krásný, prosluněný den. Budete mít hezké vzpomínky (a selfíčko na sociální síti) a můžete všem vyprávět, jak jste se jednoho krásného dne na sebe konečně dostatečně naštváli a vyběhli ze dveří. Oblékněte si cokoliv sportovního, nazujte kecky, spusťte aplikaci zaznamenávající váš trénink (tedy pokud na dokumentaci svých výkonů trváte), dojděte na kraj vyhlédnuté běžecké trasy a zhluboka se nadechněte. Na nějaký čas to bude poslední dostatečný přísun kyslíku do vašich plic, tak si jej pořádně vychutnejte. Pět minut jen jděte rychlou chůzí, abyste zahřáli svaly, a pak přejděte z chůze do pomalého klusu. Běh je intuitivní pohyb, takže zatím neřešte techniku došlapu ani postavení rukou, ale zkuste se v pravidelném rytmu pohybovat tak, aby to připomínalo spíše běh než chůzi. To, co tu právě teď provádíte, se jmenuje jogging. Profesionální běžci sice mají hloupé řeči o tom, že chodí rychleji, než vy právě běžíte, ale nepopřávejte jim sluchu. Kdyby začali hned teď navrhovat vesmírné koráby, taky by v tom chvíli tápali.

Vaše tempo by mělo být takové, abyste v něm byli schopní souvisle a smysluplně konverzovat. Nečtete-li Dostojevského, můžete diskutovat i o jiném klasikovi, ale musíte být schopni nahlas mluvit! Horror plný sípotu a bolesti není na pořadu dne, šetřete se. Pokud začnete být přehnaně udýchaní, bude vás píchat v boku a vaše nohy přestanou být vaše, přejděte

s klidným svědomím z klusu do chůze. Jde nám o indiánský běh, ne o sprint. Lemrochodi rychle s každým dalším týdnem a tréninkem doběhnou za stejnou časovou jednotku dále a dále, až si nakonec budou muset hledat delší tréninkový okruh. Lemrochodi pomalí budou postupně měnit poměrné zastoupení klusu a chůze ve prospěch klusu. Pokud máte s motivací takové problémy, že na vás chuť přejít do chůze pravidelně přichází po padesáti metrech, lžete na minutku sami sobě, že vlastně vůbec neběžíte (vzpomeňte si, co o vašem tempu říkali dobří běžci), a teprve pak si povolte minutu chůze. Postupně intervaly prodlužujte na dvě minuty klusu a dvě minuty chůze, v dalším týdnu si hrajte a po dvou minutách klusu si povolte jen minutu chůze. Nedívejte se na horizont, který se přibližuje rychlostí alpského ledovce, dávejte levou nohu před pravou, pravou před levou a soustřeďte se jen na to, jak se vám zvedají kolena. Pokud vás nebaví dívat se na hodinky, rozdělte si úsek na podúseky. A doběhněte alespoň k támhle té zatáčce. A pak ještě k támhle té. Pak teprve přejděte do chůze. Hodný lemrochod!

Samozřejmě, že zajímavější je netrápit se celých třicet minut v kuse, ale hrát si během této doby s nějakým motivem indiánského běhu. Vezměte si hodinky a pečlivě hlídejte rytmus změn chůze a běhu. Možná vás poprvé v životě překvapí, jak dlouhá umí taková minuta ufuněného lopocení být! Další týden intervaly prodlužte a střídejte dvě minuty chůze a dvě minuty běhu – a to i přesto, že se vám krok i dech bude úžit a před očima občas uvidíte červené tečky. Tréninkový deníček lemrochodů bude obsahovat následující motivy:

- M1** motiv 1 min běh + 2 min chůze
- M2** motiv 2 min běh + 2 min chůze
- M3** motiv 3 min běh + 2 min chůze
- M4** motiv 2 min běh + 1 min chůze
- M5** motiv 3 min běh + 1 min chůze

A bude to vypadat jako v tabulkách na následující straně.

Až dokončíte první měsíc běhání, je načase koupit si něco hezkého na sebe. Na běh, samozřejmě! Takže pokračujte ke kapitole 2.

Tréninkový deníček lemrochoda pomalého:

1	2	3	4	5	6	7
30 minut - POPRVÉ					30 minut M1	
8	9	10	11	12	13	14
nestíhám!	30 minut M1				30 minut M2	
15	16	17	18	19	20	21
	30 minut M2				30 minut M3	
22	23	24	25	26	27	28
	bolí nohy	15 minut M1			30 minut M4	
29	30	31				
	30 minut M5					

Tréninkový deníček lemrochoda rychlého:

1	2	3	4	5	6	7
30 minut M1		30 minut M1		30 minut M2		
8	9	10	11	12	13	14
30 minut M2		30 minut M3			45 minut z nadšení! M3	
15	16	17	18	19	20	21
bolí nohy		25 minut M2			30 minut M4	
22	23	24	25	26	27	28
30 minut M4		30 minut M5			35 minut (nadšení, souvislý běh, ale radši méně)	
29	30	31				
30 minut souvisle		30 minut souvisle				

MĚSÍC DRUHÝ - KVĚTEN - JÍST, BĚHAT, NAKUPOVAT, MILOVAT BOLEST

O tom, jak se zamilovat do běžeckých bot, bolesti, doby krabičkové a úhlavního nepřítele nejednou

Květen je lásky čas, a pokud zrovna nemáte nikoho, koho byste mohli milovat (nebo on vás), je načase zamilovat se alespoň do běhu. Trasy jsou suché, počasí krásně hřejivé a vzduchem letí krom dráždivých pylů i stejně dráždivá touha po dobrodružství. Sukně se zkracují, svetry definitivně odkládají a naše motivace zhubnout do plavek dosahuje vrcholu. Dříve jste si s příchodem odhalené sezóny začali ukrajovat z talířku dobroty, teď se díky běhání můžete do jídla znovu zamilovat. A zamilujte se také do běhání ve skupině! Jaký by to byl máj, kdybyste se alespoň občas běžecky nesocializovali! I když raději trénujete v reinkarnaci vlka samotáře, vězte, že osamělých běžců, kteří svůj krok na chvíli rádi sladí s vaším, je překvapivě mnoho. Zvláště lemrochodům líným přináší skupinové běhání silný motivační prvek. Váháte-li s výběhem proto, že venku padají trakaře (rozuměj – spadne přesně tolik kapek, že by mezi nimi prokličkoval i průměrně vzrostlý slon), jazýčkem na vážkách, který vás přesvědčí přece jen vyběhnout, je povinnost nevykašlat se na kamaráda nebo zaplacenou lekci. Sice předtím několikrát rozepíšete zprávu o tom, že na to dnes dlabete, protože na vašem konci města zuří přírodní katastrofa nebo umíráte na nějakou akutní formu nebezpečné choroby, ale nakonec vám to nedá, text smažete a boty si obujete jen proto, abyste nebyli nařčeni ze změkčilosti.