

JAK SE SPRÁVNĚ OBLÉKNOUT BĚŽECKÝ STYL PŘIROZENÝ BĚH BĚŽECKÁ ABECEDA BĚŽECKÝ ROK

JAK SE SPRÁVNĚ OBLÉKN

I když obutí je běžcovým zásadní tě to neznamena, že bychom na rukou. Vezmeme to zkrátka, tedy obléci tak, abychom co nejvíce z i ztrátám energie, ale současně r

- Nejlépe toho dosáhneme pomocí
ho prádla, a to hned z několika c
→ lepší pohyblivost (hybnost) – 1
pružnost a tak nás tolik neom
velkých kloubů (kolena, kyčle,
→ lepší odvod potu z povrchu tě
vrstev funkčního oblečení, čas
máte jako další vrstvy oblečen
vrchní vrstva odvádí pot z tě s
v suchu,
→ více vás zahřeje – to je způsob
vrstvou oblečení je vrstva vzdu
tepelná izolace,
→ lepší možnost regulace – mám
vrstev oblečení, můžeme tak lé
vnějších podmínek. Oteplí-li se
sundat, omotat kolem těla net
by nám to bránilo v pohybu.

JAK SE SPRÁVNĚ OBLÉKNOUT

I když obutí je běžným zásadním pracovním nástrojem, ješ-
tě to neznamená, že bychom nad obléčením mohli mávnout
rukou. Vezmeme to zkrátka, tedy od zimy. Na ni je potřeba se
obléci tak, abychom co nejvíce zamezili ztrátám tepla, a tím
i ztrátám energie, ale současně neomezili možnost pohybu.

Nejlépe toho dosáhneme pomocí více tenčích vrstev funkční-
ho prádla, a to hned z několika důvodů:

- lepší pohyblivost (hybnost) – tenčí obléčení 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 obléčení, částečně to funguje, i když máte jako další vrstvy obléčení z nefunkčních materiálů, vrchní vrstva odvádí pot z té spodní a tělo máte pořád v suchu,
- více vás zahřeje – to je způsobeno tím, že mezi každou vrstvou obléčení je vrstva vzduchu, která slouží jako další tepelná izolace,
- lepší možnost regulace – máme-li na sobě více tenčích vrstev obléčení, 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 si člověk na sebe vezme silnou bundu, má možnost tak akorát rozepnout zip. Když to uděláte, spodní vrstva ihned vychladne a povrchová teplota těla se také prudce sníží,
- lepší dýchání pokožkou – tenčí obléčení 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 dosta-
tek svíšků, velmi dobře poslouží vrstva novín, vložená mezi
dvě vrstvy obléčení. My odkojení ruskou a válečnou litera-
turou víme, že noviny v botách ochránily před omrznutím
nejedny nohy. V dobách, kdy nebylo funkční prádlo, jsme
museli různé improvizovat, takže jsme proti mrazu používali
na prsa, kolena a lokty igelitové pytlíky – hodí se i dnes, když
vás zima nadytá na švestkách. Mohou se hodit i pláškáty, as-
poň mají občas skutečně nějaký význam.

„Vychytávky“ 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
partii doporučuji ochránit i ledviny. Vzpomínám si, že jeden
čas jsem běhal s „kočkou“ ovínutou kolem pasu, ale to už
je oprava 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 in-
tenzivně „cítíme“, jsou promrzlé ruce, nohy, lokty, kolena,
hlava včetně obličje a krku. Těmito partiami ztrácíme až čtyř-
řicet procent tepla. A to už není legrace. Při běhu je potřeba

ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM

ROZBĚHNĚTE SE S JIHOČESKÝM KRAJEM

Teplota											
	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6	-8	-10
vítr (km/h)											
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

přihlednout při jejich ochraně nejen k venkovní teplotě, tedy spíše zimě, k rychlosti větru, ale i k rychlosti našeho běhu. Tyto všechny aspekty hrají roli v tom, jaká teplota skutečně působí na naše tělo. V chladném počasí neběhjte s holýma nohama. Předejděte tím svalovému zranění. Spíše se méně obléknete nad pasem. Používejte dlouhé podkolenky. Zahříváte Achillovy šlachy a lýtká, která jsou náchylná ke zranění. V zimě vždy noste čepici, a pokud běháte po silnici, tak nejlépe s kšiletem. Ochrání vás před oslněním protijedoucími automobily.

A co léto?

S ním je to přece jen jednodušší, tedy pokud nejste až takoví puntíkáři, kteří v honbě za vteřinami musí mít vychyťanou sebemenší maličkost. To se pak kladě důraz pomalu i na gramaž každého tilka. Pro rekreačního běžce a dny plně sluníčka v zásadě platí, že postací tričko a trenky, případně elastické kalhoty. Všechno samozřejmě pokud možno funkční, tedy tačkové, aby oblečení dobře odvádělo pot od těla. Vězte, že větší známější výrobci dnes již nabízejí materiály, které navíc dokáží povrch těla spolehlivě ochlazovat. Pokud někdo z vás nedá dopustit na klasičskou bavlnu, nic proti. Svou chybou si uvědomíte nejspíše v okamžiku, kdy se na pár minutek zastavíte. Zažijete totéž, jako byste si okolo sebe omotali

mokrý prostěradlo. A pokud do toho ještě zaťouká 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 nebývá dobře, tak to radši nezkoušejte ani vy. Z téhož důvodu není nejmoudřejší nápad hrát si pod žhnoucím sluncem na „nahače“. Pořádně spálená záda jsou vlastně to nejmenší, co se vám může přihodit. Vysvětlením do půli těla se vystavujete rychlému úbytku tekutin, tím pádem i hrozbě dehydratace. I kdyby 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 přiválky vody k vašemu tělu, a přitom jsou prodyšné.

Hlavní zásada zní: Oblečte se tak, abyste před výběhnutím pocítili mírný chlad, po 5 minutách už se budete cítit teplo a komfortně. Pokud byste se oblékli tak, že by vám bylo už před během příjemné teplo, tak se po 5 minutách běhu budete potit jako, no jako vrata od chlíva!

BĚŽECKÝ STYL OD HLAVY AŽ K PATĚ

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 předblhává 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

Tato 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 hovo-

ří, 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 vyhnoceno do otázky běhat přes špičku, či běhat přes patu, protože i ten nejlepší běžec občas běhá kolíbku (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, již 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 kolíbku 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 nahoru a dolů (opisujeme čtvrtkruh). Rozsah pohybu je do úrovně kyčelního kloubu (dolní poloha) a 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 lopatek

ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM

ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM

a trapézových svalů. Výsledkem je celkové přetížení horní části beder, což může vyústit v uskřípnutí 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

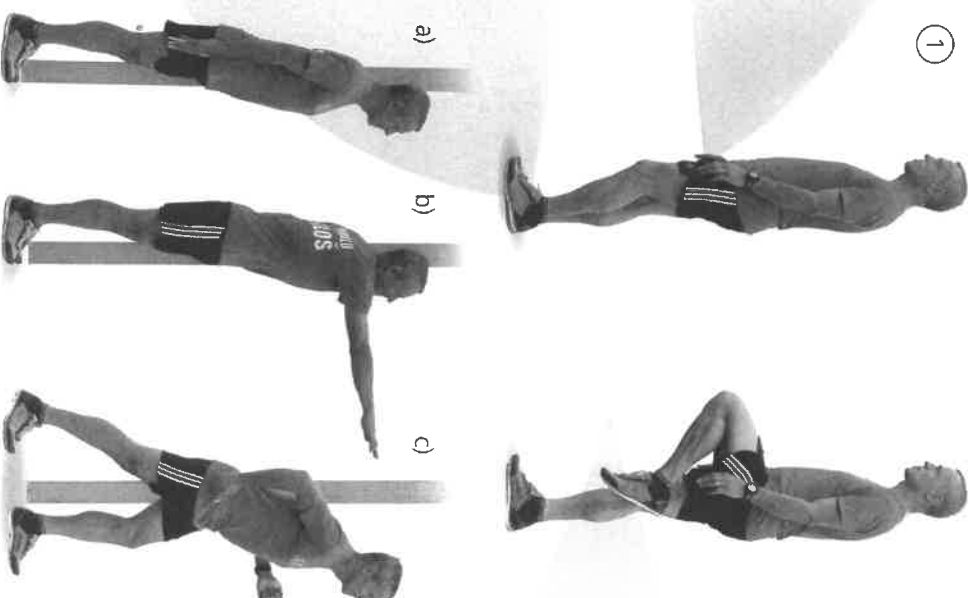
1. Šlápnutí na brzdu

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 šlápněš v autě na brzdu. Proto „šlápnutí na brzdu“.

a) Základní postavení – náklon. Zpevni střed těla a nakloň se dopředu.

b) Základní postavení (náklon s pomocí vytřesené ruky).

K náklonu přidej vytřesení ruky, jako když dítě dělá první krůčky.



c) 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 předazena, 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 úvratí – rameno, v dolní úvratí – 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.



**ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM**

BĚŽECKÁ ABECEDA

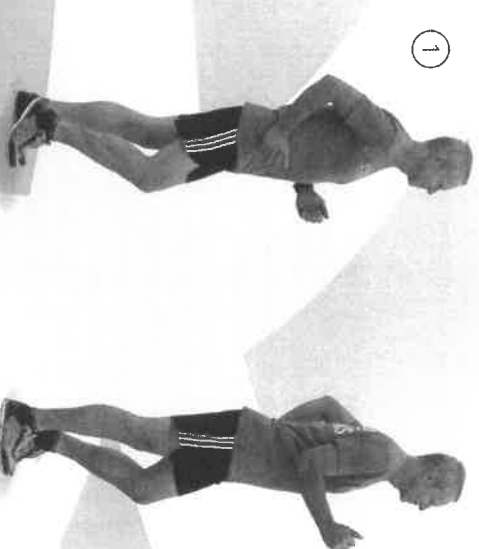
Jak se správnému stylu naučit? Nejlepší cestou je osvojit si tzv. běžeckou abecedu. Pokud si někdo myslí, že tohle přisluší jen atletům, je na velkém omylu! Běžecká abeceda je, resp. měla by být, aťtou a omegou každého běžce, jak začátečníka, tak i ostříleného borce.

ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM

1. Liftink = práce kotníků

Při liftinku začínáme tím, že pokládáme břicho levé nohy na podložku a plynulým pohybem (protažením) se dostáváme na patu. Tenýž 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 nebo i „vyšťajfované“.

Hlava je zpřímá, oči hledí kupředu. Ruce jsou pokrčeny v pravém úhlu a pohybují se v rytmu kroku. 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.



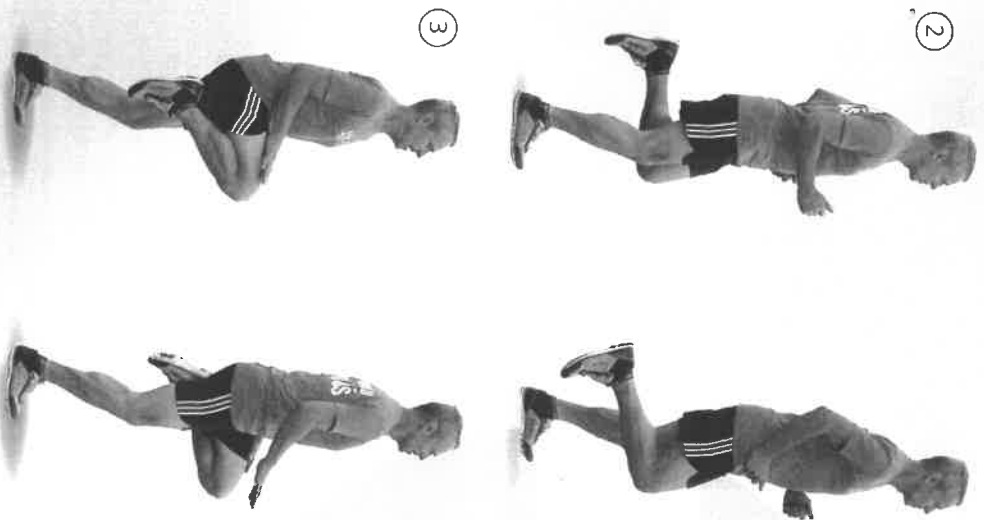
2. Skipink

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.



3. 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 chyby a plynule, můžete toto cvičení využít i jako samostatný výsoce efektivní trénink – například 4 x 50 metrů. Při tomto tréninku dosáhnete rychle vysokého zakyselení svalů, jako byste běželi náročným terénem nebo překonávali krátké, poměrně velké převýšení.

4. Zakopávání

Při tomto cvičení nejde ani tak o to, jak se dřívě 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. Uvětšiny bězců, a nejenom u nich, je svalstvo zadní strany stehna slabší než svalstvo přední strany stehna. Z toho důvodu tento pohyb zdvíhače může svalstvo nezvykle zatěžovat. Pokud při tom pocítíte tlak nebo táhnutí, pomůže lehké protažení. I při tomto cvičení je

**ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM**

4



5



důležitě, aby střední část těla zůstala zpevněná.

→ **POZNÁMKA**

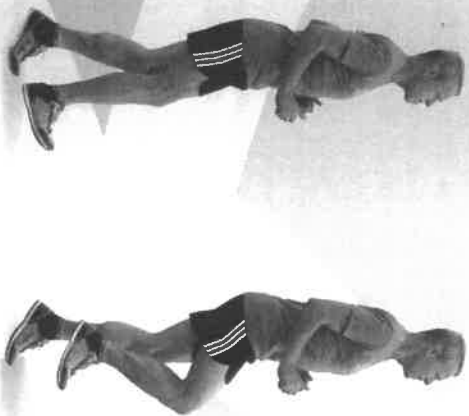
Horní část těla se nezaklání, ale naopak směřuje mírně dopředu a je pořád v ose, viz vysoká kolena. Zrovna jako u vysokých kolien je pro dynamiku provedení cvičení důležitá práce rukou. Paže udávají rytmus nohám, a pokud bude pohyb paží rychlejší nebo pomalejší než pohyb nohou, ztratíte rytmus a celé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

a špička těžké 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.

6



6. 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 vykopneme 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 vyžadá vaši plnou koncentraci a že nevyklé 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!

.....

7. 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 nohou a pak levá noha udělá útok stranou (osvobodí se z překřížení) a následuje překřížení pravou nohou, tentokrát ale za levou nohou. Levá noha zase udělá útok stranou a tyto úkony se stále opakují. Pak cvičení proveďte na druhou stranu.

7



ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM

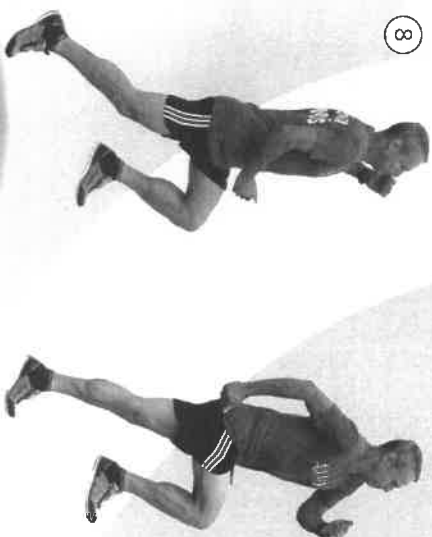
ROZBĚHNĚTE SE S JIHOČESKÝM KRAJEM

→ **POZNÁMKA**
Při provádění dbějte na to, aby boky zůstaly rovné
v ose a příliš se nepřetáčely!

8. Odpíchy

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

8



na začátku nácviku odpíchů přijde velmi těžké, ale aby mělo cvičení požadovaný efekt, je třeba ho dodržet. Při dopadu se snažte jít okamžitě do dalšího odrazu (odpíchů), přičemž si nohy vymění své postavení. Jakmile se vám podaří cvičení provádět čistě, snažte se provést letovou fázi co nejdéle. U tohoto cvičení je velmi důležité zapojovat ruce, pomůže vám to k dynamičtějšímu provedení celého cvičení. Když se učíte odpíchy, 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 sezónu 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 vytýčit cestu. Pokud to neuděláme, zůstaneme neustálými zkoušecí náhody, zůstaneme neustále nespokojeni. 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 základy výkonnosti, 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).

Eta pa regenerační

v této etapě se věnujeme regeneraci po sezóně. Dopřejeme si lázeňský pobyt, hodně dbáme na to, abychom vyčili všechny 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 nejuznější dysbalance. V regenerační etapě byste měli na běhat zhruba poloviční penzum kilometrů etapy kondiční, respektive stabilizační.

Etapla 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 trenážeru, na kole, rotopedu, spinning, vždy však v teplotách frekvencí 65–75 % TF max. Další tréninkové formy nezačínáme jen tak pro nic za nic. Ne každý je totiž schopen dlouhé hodiny běhat a obdivovat krásy přírody. Kondiční etapa nám tudíž pomůže rozbit tréninkový stereotyp.

Změnou úhelníkových 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 neuvyzývá na monotónní a stereotypní pohyby, 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.

Etapas 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.

Etapas 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 nenaštává nějaké nepředvídatelné okolnosti, třeba jako že začkaftrujeme. Ale i o tom je stabilizace výkonnosti, protože čím více si věříte, čím lépe jste natrénováni, tím méně jste nervózní a máte přehled, kudy běžít.

Etapla závodní

jak nazev této etapy naznačuje, tady už nic neymyšííme, zde máme jediný úkol. Nemrhat silami a všechno směřovat k hlavnímu závodu!

The notebook cover features a large, stylized soccer ball in the center. The ball is composed of several white curved segments separated by dark grey or black segments. The text is printed in a bold, sans-serif font within the white segments. The title 'TRÉNINK' is the largest and most prominent. Above it, the words 'ROZBĚHNĚTE SE S JIHOČESKÝM KRAJEM' are arranged in three lines. The page number '14' is located in the top left corner.

**ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM**

TRÉNINK

14

TRÉNINK MÁ NABÍT, NE VYBÍT

Trénink je celostní disciplína. Trénujeme, abychom posílili tělo, mysl i ducha. Západní životní styl prahne po výkonu. Vyžít z jedince vše, co z něj vyžít má. 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 léky předepsané prostředky, aby to udýchali! Proste je to celé nějaké otočené naruby a přepřevodní důvod k provozování sportu se vytáčí. 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 ležáro. V důsledku toho vystartujeme zběsilou rychlostí, abychom cíle dosáhli co nejrychleji a pak si mohli v blažené nečinnosti lehnout pod vínnou 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 dohody, než své tělo naučíte se pravidelně hybat, 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 hybat 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...

Nezapomenejte se zalévat

Když se rozhodnete hybat, začněte ve stejné chvíli upravovat svůj jídelníček, tedy ne v tom smyslu, že byste omezili přísun kalorií. Když se začnete hybat, pravidelně hybat, většinou zjistíte, že nemáte takovou potřebu jíst jako dříve. Je

ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM

CHVÁTEJ POMALU

to dáno tím, že když tělo pracuje v odpovídající míře, po fyzické aktivitě se cítíte nabití 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 vina má svůj vrchol a pak se prudce lomí do propasti. Aby mohly v těle probíhat čisticí a regenerační procesy, aby mohl probíhat prosť metabolismus, prostě musíte pít, jinak se všechny tyto procesy zastaví nebo přinejmenším velmi zpomalí!

Intenzita, rychlost, tempo, zátěž při běhu. Opakuje se to jako čtvero ročních období. Ačkoliv jsem už na toto téma napsal spoustu textů, nešetímkrát 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: „Zpomali!“ Následuje udivený pohled a jako od pověd na něj mé další vysvětlení: „Běháš moc rychle!“ Nacež tážající 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 cokoliv, 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 vyběháš, 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 poji určitý vztah, není sebemenších pochyb. Vtip je v tom, že většina lidí, neuvědomuje si tento vztah, připomínají motor, jenmuž nenaskočí spalování, jako by měl zanesené svíčky nebo se mu ucpal přívod paliva. V tomto případě jde v podstatě o obě. Zanesené svíčky představuje vysoká hladina laktátu ve svalu. 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 tuků než cukru

Není žádné tajemství, že se jedná o rozmezí 65 až 75 procent naší nejvyšší tepovky. Hodně lidí začalo běhat a běhá, aby nejlépe spalili tukové pošťáře 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 plyně komunikovat, abyste si při běhu vyčistili hlavu, abyste si prostě běh uživali? 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 vy-

běhnout 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

Ať už běháte jen pro dobrou náladu nebo je váším cílem přivést 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 vyřítit! 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 vměst-

nat 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 hospodářit s energií při půlmaratonu a maratonu. Takhle spojení vám dovolí otestovat tempo na závěr vytrvalového 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 zbyvající 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 tréninku vás zocelí pro zvládnutí krizových situací v závodech na pět až deset kilometrů. Jistě už jste v závodech zažili následující lapálie: Běžíte si v klubu ve skupince a vedoucí běžec se do toho zničehonic opře. Nasadí tempo, které nejste schopni udržet a začínáte ztrácet. Případně vás na trati závodu rozhodl 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 gro-

**ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM**

**ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM**

gy a že běžte na kyslíkový dluh. To vás připraví na den D, kdy tomu, kdo vás dosud ničili svými nečekanými nástupy, ukážete ve finále záda.

→ **JAK NA TO?**

Úvodní čtvrthodinku 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 200metrového 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 zařadte 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?**

Přerušte volný běh, zhruba v polovině zařadte silový trénink v délce 10 minut, který bude sestávat z různých skoků. Například žabáky nebo vysokoky 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.

**Nelepší místo pro aktivní
rodinnou dovolenou?**



Jižní Čechy

www.jiznicechy.cz

PÁR ZARUČENÝCH TIPŮ NA KVALITNÍ TRÉNINK

žijaví spojitě úseky s meziklusem, pro příklad uvedme deset třístovek.

Hlíděj 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.

Strídej 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 nejužitečnějšího nárůstu své sportovní formy a snížíme na minimum riziko vzniku běžecých 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 kenijských a etiopských běžců. Jedná se o běh, kdy začínáme trénink ve volnějším tempu a postupně zvyšujeme

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 na trénovat.

Intervalový běh, český úsek

Cílem tohoto tréninku je natrénovat maximální prokysličení (příjem kyslíku). Intenzita tréninku by neměla překročit 90 % TF max. Je to tedy trénink v oblasti přechodu mezi aerobním a anaerobním pásmem. Jako tréninkové prostředky se pou-

ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM

ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM

TRÉNINK A JEHO SPECIFIKA

INTENZITA TRÉNINKU

Nejčastější příčinou běžeckých zranění je přemíra intenzity v tréninku. Největším problémem současnosti je čas. Stát se máme dojem, že jej máme málo. Když už si najdeme čas le máme dojem, že jej máme málo. Když už si najdeme čas sami na sebe, resp. na trénink, máme pocit, že nejlépe jej využijeme, když celý trénink odběháme v co nejvyšší intenzitě. Vypadá to celkem logicky – čím víc toho stihnu naběhat v tréninku v co nejvyšší intenzitě, tím rychleji se dokážu dostat do kondice nebo odběhnout závod. Absolvujeme-li však všechny tréninky ve stejné a vysoké intenzitě, kupodivu zjistíme, že nejenže se naše časy v závodech nezlepšují, ale co je horší, výkonnost jde někdy i dolů. To je ještě ta lepší varianta. Tou horší pak může být a velmi často bývá, že se začneme opakovane potýkat se zraněními, která mají jedinou příčinu – přetížení. Naše tělo totiž nedokáže reagovat na zátěž rovně. Svalová a kostní tkáň se budují s nesterpnou rychlos-

intenzitou. Efekt stupňovaného běhu spočívá v tom, že šetří glykogenové zásoby, které přijdou velmi vhod ke konci tréninku nebo také na konci maratону. Proto je vhodné začínat maratón ve volnějším tempu a druhou polovinu běžet třeba rychleji než první.

ti. To je pak příčinou tolik „oblíbených“ únavových zlomenin. Také naše vazy nebo klouby nejsou schopné nám vše tolerovat. Pokud budete v tréninku tláčit moc na pili, nebudete stídat dny s vysokou zátěží (s vysokou intenzitou) se dny, kdy pouze tréninkem relaxujete, můžete snadno přjít k následujícím úrazům:

Lehké natažení

Při lehkém natažení dojde k natržení jen několika svalových vláken, takže funkce svalu je ovlivněna jen nepatrně. Tělo vám to může sdělit mírným otokem v poraněném místě nebo lehce sníženou hybností (zatuhlostí) postiženého svalu. Dosti často poškozené místo zatvrdne, vytvoří se pevný spoj, jako byste přetížena vlákna svařili. Tohle místo je taková časová ná bomba, jeho elasticita není nejvyšší a při dalším přetížení může prasknout docela.

Těžké natažení

Jedná se o výraznější poškození než u lehkého natažení, ale ani v tomto případě ještě nedojde k úplnému přetržení svalu. Funkce daného svalu je však velmi silně snížena.

Přetržení svalu

Jedná se o velmi těžké poškození svalu s kompletním přetržením a přerušením funkce. Ve svalu se vytvoří krevní podlitina (hematom) s nebo bez poranění svalového pouzdra. Při stanovení rozsahu zranění je třeba znát okolnosti, při nichž ke zranění došlo, proto se před lékařem nesnažte nic skrývat. Vyšetření ultrazvukem nebo tomografiem (CT) jsou dnes již na takové úrovni, že dokáží odhalit celkový rozsah poškození svalu a určit odpovídající léčebný postup. Pokud se vám něco podobného stane, nesnažte se to léčit sami klidem, jen si vše zhořšte.

JAK POZNAT INTENZITU TRÉNINKU BEZ POUŽITÍ SPORTTESTERU?

V dnešní době, kdy můžeme mít na každé ruce jeden sporttester, jeden na principu GPS, další s krokoměrem a k tomu nám může do ucha švitořit miCoach, by se mohlo zdát, že tato kapičola je zcela zbytečná. Ale ne vždy máme po ruce či na ruce sporttester.

Jak poznáte bez měření, na jakých hodnotách TF se pohybujete?

Poznáte to podle následující tabulky, respektive až se podle ní naučíte spolupracovat s vašim tělem – vnímat jeho řeč a to skrze váš dech.

- 95–100 % velmi rychlé, maximální, velmi nepohodlná,
- 90–94 % namáhavé, značně velmi rychlé, velmi nepohodlná,
- 80–89 % těžké, velké, bystré, snesitelná,
- 70–79 % zrychlené, uvolněné, hbité,

- 60–70% 60–69 % konverzační, zadržené, pomalé, pohodlná,
- 50–59 % normální, lehké, velmi pomalé, klidná

Naučit se rozeznávat tyto různé komponenty, které vyjadřují, jak v daném čase naše tělo vnímá úsilí, jež vkládáme do výkonu, je pro nás velmi důležité. Zkuste si pohrát během tréninku s tím, jak vnímáte přechody mezi těmito pásmy. Až budete v životě nuceni provádět jakoukoliv fyzickou aktivitu, tuto zkušenost velmi oceníte třeba jen proto, abyste byli schopni rozpoznat, kolik síly a energie ještě vašemu tělu zbývá, než vyčerpá své energetické rezervy.

Do tréninku je třeba započítat všechny fyzické aktivity

Rozhodnete-li se systematicky na něco připravovat, je třeba brát v úvahu všechny fyzické aktivity, které v životě děláte, a to nejen ty, které berete jako trénink, ale zároveň i ty, které už ani nevnímáte, protože je děláte jaksi automaticky.

Energie spálená během pohybové aktivity

Následující tabulku můžete využít pro odhad vydané energie při pohybových aktivitách, platí zhruba na úrovni 65 % TF max. Čím více se budete snažit, tím více energie budete vydávat, což se pak samozřejmě může projevit při vlastním tréninku, kdy vám najednou zatuhnou nohy a dojde dech a vy si nebudete vědomi, proč se tak stalo.

ENERGIE SPÁLENÁ BĚHEM POHYBOVÉ AKTIVITY

- badminton _____ 21,9
- squash _____ 36,1
- bruslení _____ 21,9

ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM

ROZCVIČENÍ, ZKLIDNĚNÍ A STREČINK

Přestože většina lidí tyto části tréninku vynechává, řekneme si, proč je dobré se jim věnovat a co nám přináší.

ROZCVIČENÍ

- zvyšuje tělesnou teplotu a teplotu tkání,
- zvyšuje průtok krve v pracujících svalech,
- zvyšuje srdeční frekvenci a připravuje kardiovaskulární systém na následující zatížení,
- zvyšuje rychlost uvolňování energie z buněk,
- zvyšuje rychlost nervových impulsů a tím i rychlost a účinnost, se kterou se svaly stahují a uvolňují,
- snižuje viskozitu tělní tekutiny, čímž zlepšuje pohyblivost v kloubech zhruba o 20 %,
- snižuje riziko svalového zranění.

Aerobní fáze rozcvičení

Většinou mluvíme o rozklusání, čímž máme na mysli mírné aerobní aktivity jako je jogging, indánský běh, rychlá chůze – jejich intenzita se postupně zvyšuje (45–65 % TF max).

Běžecská abeceda

Speciální cvičení pro nácvik technických dovedností (práce na běžecském stylu). Detailně probíráme na str. 8–12.

ROZBĚHNĚTE SE S JIHOČESKÝM KRAJEM

- stolní tenis _____ 16,0
- golf, chůze _____ 19,3
- řezání ruční pilou _____ 27,7
- hřebelcování koně _____ 29,4
- tanec klasický _____ 13,4
- chůze 5 km/hodinu _____ 20,2
- tanec moderní _____ 21,9
- chůze se sněžnicemi _____ 37,8
- tenis – dvouhra _____ 24,4
- jízda na kole – 16 km/hodinu _____ 22,7
- tenis – čtyřhra _____ 15,1
- jízda na koni – cval _____ 23,5
- horská turistika _____ 30,2
- běh – 10 km/hodinu _____ 35,3
- uklid domu _____ 13,4
- drhnutí podlahy _____ 24,4
- veslařský trenažér _____ 26,0
- fotbal _____ 31,1
- vodní lyžování _____ 25,3
- lyžování – běh _____ 31,1
- volejbal _____ 18,5
- lyžování – sjezd _____ 21,9
- uklid sněhu lopatou _____ 24,4
- plavání pomalé – kraul _____ 29,4
- vytírání podlahy _____ 14,3
- posilování _____ 16,0
- potápění _____ 31,9
- zahradní práce – lehká _____ 19,3
- zahradní práce – těžká _____ 26,9
- sekání dřeva _____ 19,3
- skákání přes švihadlo _____ 31,9

ZKLIDNĚNÍ

Po intenzivním tréninku byste měli vždy zařadit 10 až 15 minut vyklusání. Když mluvíme o vyklusání, mám tím na mysli lehkýklus, po kterém následuje chuze a strečink či protahování zkrácených svalových skupin. Tato fáze pomáhá odvádět ze svalů kyselinu mléčnou a tím významně urychluje zotavovací fázi.

Při fázi zklidnění dochází

- k odstraňování nahromaděné krve z dolních končetin,
- k odstraňování laktátu ze svalů a urychlení zotavení po výkonu,
- ke snížení bolestivosti svalů.

Zklidnění má dvě fáze

- aerobní – při ní dochází k postupnému snižování srdeční frekvence, používají se stejné prostředky jako při rozcvičení, tedy lehkýklus, jogging, indianský běh, chuze,
- protažení svalů – svaly, které se v průběhu tréninku opakovaně stahovaly a uvolňovaly, zůstávají vlivem únavy částečně zkrácené. Strečink jim pomůže vrátit se do optimální délky a výrazně zmírnit svalovou bolest.

STREČINK

Dobrá rozvíčka by měla být součástí dne každého běžce. U vytrvalostního běžce to platí dvojnásob. Pokud běháte například ráno, rozhodně „neskočte“ rovnou z postele do běžeczkých bot a nevyběhnete v tempu na trať. Zde jsou zásady dobrého rozcvičení:

- mějte trpělivost. Výsledky pravidelného cvičení se nedostaví hned. Ale už po několika týdnech zaznamenáte významné zlepšení hybnosti kloubů a pružnosti svalů, na které se zaměříte,

- strečink provádějte celoročně, nejen v době intenzivního tréninku,

- před strečinkem je dobré se mírně zahřát, stačí pět minut velmi volného běhu. Zahřáté svaly se lépe napínají a spíš nedojde k jejich poranění,

- po strečinku je dobré se na chvíli uvolnit, například si na pár minut lehnout,

- při výběru cviků začínejte těmi jednoduššími. Když je zvládnete bez problémů, přejděte k obtížnějším,

- jednotlivé svaly protahujte pomalu se zhruba třicetivteřinovou výdrží v poloze, která vám nepůsobí bolest ani není jinak nepříjemná. Pak sval na pár vteřin uvolněte a cvik zopakujte ještě jednou,

- cviky provádějte pomalu, nikoliv švihem nebo kmitem. Při druhém pokusu zkuste krajní polohu ještě o kousek „posunout“,

- při strečinku dbajte na pomalé, pravidelné a kontrolované dýchání. Vydechujte v předklonu, při protažení dýchejte pomalu a pravidelně. Nezadržujte dech,

- před tréninkem se cvičením rozehřejte. Strečink a protažení provádějte až po tréninku. Podle posledních výzkumů vede strečink před tréninkem nebo závodem ke zvýšené možnosti zranění. Protahováním svalů předcházíte jejich krácení a podporujete dobré prokrvení. Bezprostředně po tréninku strečink pomáhá, aby nám nezatuhly svaly a aby nás třeba druhý den moc nebolely,

- celou sestavu je dobré začínat tím, že se po dobu 20 vteřin uvolníte (cvik 20). Pokud nemáte dostatek času, pak si rozhodně udělejte cviky 3., 4., 6., 9., 11., 16., 17. Pokud cítíte napětí v zádech, je dobré před cvikem 18. zařadit cvik 20.

**ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM**

Dvacet cviků na protažení při nebo po běhu

1. Hamstringy



3. Záda a bedra



ROZBĚHNĚTE SE S JIHOČESKÝM KRAJEM

Táhněte kolena k hrudi. Ten samý cvik proveďte s druhou nohou.

Přitáhněte kolena k hrudi a zhoupněte se 8-10x tam a zpět.

2. Kvadricepsy – čtyřhlavý stehenní sval

Uchopte nohu jednou rukou nebo oběma rukama a táhněte směrem k kyčli. Totéž opakujte s druhou nohou.



4. Břicho a hrud'

S lokty na podlaze nebo na pokřivených pažích. Zaklánějte se, přičemž pánev musí zůstat na podlaze. Hlavu tlačte dozadu, jak nejdál to půjde.



5. Kyčle a trapézové svaly



Lehněte si na zem, pokrčte nohy. Ruce jsou mírně roztažené a dlaně k podlaze. Pokrčené nohy sklopte směrem k jedné ruce a hlavu otočte druhým směrem. Opakujte na druhou stranu.

7. Lýtka a achilovka



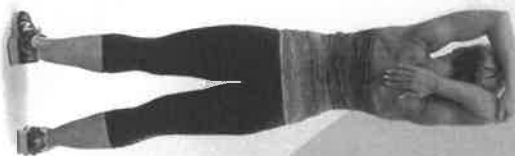
Opřete se o zeď, jednu nohu zanožte. Dlaně opřete o zeď v úrovni ramen. Pomalu nalehněte na zeď, přičemž zadní noha zůstává napnutá a hlava je zpříma.

8. Trísla



Nohy přiložte k sobě. Kolena a kotníky tlačte dolů.

6. Ramena



Ohněte jednu ruku za hlavu a prsty směřujte k pátěři. Druhou rukou lehce zatlačte směrem dozadu. Opakujte s druhou rukou.

**ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM**

9. Hamstringy



ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM

Chodidlo jedné nohy opřete o vnitřní stehno druhé nohy. Uchopte kotník natažené nohy a přitáhněte se. Opakujte druhou nohou.

10. Hamstringy



Položte se rovně na záda. Uchopte jednu nohu oběma rukama nad kolenním a táhněte směrem k tělu. Nohu držte pokud možno nataženou. Opakujte s druhou nohou.

11. Kvadriceps



Lehněte si na bok. Natáhněte se. Levou ruku pokrčte a dejte si ji pod hlavu. Pravou nohu pokrčte a uchopte ji pravou rukou. Zvolna přitáhněte ke stehnu. Opakujte druhou nohou.

12. Bok a krejčovský sval



Sedněte si a přeložte pokrčenou pravou nohu přes levou nataženou nohu. Opřete se o levou paži na vnější straně pravého kolena. Přitlačte pravou nohu k levé ruce a současně otočte hlavu směrem k pravému rameni.

13. Hamstringy

Jednu nohu položte na zídku nebo stoličku maximálně do výšky boků. Ohněte se směrem k opětené noze a to tak, aby opětená noha byla co nejvíce natažená a obě nohy spolu svíraly úhel 90°.



15. Oblast pánve, břicho, záda



Lehněte si. Mírně pokrčte kolena tak, aby nohy byly celou plochou na podlaze. Ruce položte podél těla a dlaněmi dolů. Zatahněte břišní svaly a zatlačte zády proti podlaze, bez toho, abyste tlačili nohama dolů. Vydržte 5 vteřin a zvolna povoňte. Opakujte.

14. Hamstringy

Rozkročte se na šířku ramen. Ohněte se v pase a pokuste se dotknout prsty rukou prstů nohou. Tento cvik vypusťte, pokud máte problémy s hamstringy.



16. Břišní a čtyřhlavý stehenní sval



Položte se na zem jako při cviku 15. Uchopte se za pravé koleno a jemně její přitahujte k pravému rameni. Vraťte se do výchozího postavení a opakujte levou nohou.

**ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM**

17. Kvadriceps a hamstringy



**ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM**

Začátek je stejný jako u cviku 15. Pokrčte obě nohy tak, aby kolena směřovala k hrudi. Uchopte se za kolena a přitahujte je směrem k ramenům. Povoďte kolena na délku natažených paží. Opakujte.

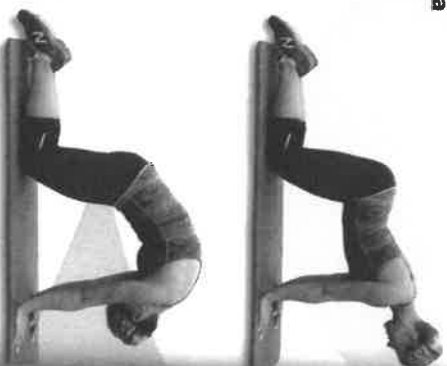
18. Břišní svaly



Začátek je stejný jako u cviku 15. Zatímco setrváváte v této pozici, zvedněte hlavu a ramena směrem ke kolům. Vydržte 5 vteřin a pomalu se vraťte do výchozí polohy. Opatrně, abyste si nenamohli krční svaly.

19. Břišní svaly a záda

Klekněte si a opřete se oběma rukama o zem. Uvolněte břišní svaly a vlastní vahou nechte provést břicho. Stáhněte břišní svaly a nahněte záda. Opakujte.



20. Uvolnění

Klekněte si a opřete se oběma rukama o zem a nahněte záda. Pomalu se přesuňte na paty, uvolněte ramena a klesněte na podlahu.



BĚŽECKÉ HŘÍCHY

Za běžecké hříchy se sice nebudete smažit v pekle, ale i tak vám z nich může být hezky horko, zejména pokud je budete páchat dlouhodobě. A přitom stačí velmi málo, abyste se jim vyhnuli.

1. Příliš rychle

Je to jako s nejvyšší povolenou rychlostí na silnici, všichni ji znají, ale nikdo ji nedodržuje. Zejména začátečnickům chybí umění naslouchat svému tělu – určit tu správnou rychlost, již mají běžet, určit správné tempo. Experti jsou toho názoru, že až 80 % hobíků běhá příliš rychle. Následky: přetížení organismu, bolesti, ztráta motivace. Ani měřit tepové frekvence není samospásitelný, protože k tomu potřebujete znát své individuální hodnoty, při nichž je zdravé běhat.

Stará a osvědčená metoda pro určení správného tempa: běžte tak rychle, abyste se při tom mohli s druhými bavit, pokud běžíte sami, zkuste v duchu rozmlouvat sami se sebou!

2. Sprint na závěr tréninku

V závěrečných metrech běhu vysupňovat tempo a pak šup do auta a domů do sprchy nebo šup do výtahu a pak doma do sprchy...

Tento hřích je velmi rozšířený bohužel nejen u začínajících běžců a běžkyň, ale i u těch „zkoušených“! Mnoho běžců si myslí, že když se na konci běhu vydají z posledních sil, dělají něco prospěšného pro svůj trénink a kondici. Opak je pravdou. Unavené svaly v závěru tréninku trpí nedostatkem ko-

ordinace, což může vést k různým zraněním, které pak člověk přičítá ztrátě koncentrace, např. výron v kotníku, pády apod. Naopak posledních pět minut byste měli využít k nastartování regeneračních procesů, takže zpomalte a doblíhajte na čtvrt plynu (max. 65 % TF max), můžete přejít i do chůze, určitě to není slaboství, právě naopak. Vlivem zpomalení začne tělo regenerovat a mimo jiné začíná odbourávat laktát. Pokud na závěr zrychlujete a myslíte si, že se tím stanete propříště rychlejší, jste na omylu. K větší rychlosti vám pomůže pouze intervalový trénink. Rychlejší úseky můžete zařadit též kdekoliv v rámci dlouhého běhu, nikdy ale na jeho konci.

3. Hladovění po běhu

Mnoho běžců a běžkyň z důvodu rychlejšího odbourávání tuků po tréninku hladoví. Chyba! Zásoby cukru jsou sice tréninkem vyčerpány, a tak hladovění iniciuje spalování tuků, ale bohužel na úkor regenerace. Aby byl organismus schopný doplnit energetické zásoby, musí energii dostat v prvních dvou hodinách po tréninku. Např. cornflakes, chleba s tvárohem a rozinkami apod. Jestliže nedostane v této době nic k jídlu, tak sáhne nejen po tucích, ale též po bílkovinách uložených ve svalectech.

4. Šetření na botách

Levnější sport než běh těžko najdete. Zvláště v létě vám stačí tričko, šortky, ponožky a boty. Zrovna na botách se ale šetřit nevyplácí. Názor, že na to moje běhání stačí staré sešmaždané křsky nebo nějaké levné sportovní botky, vám může přinést hodně nepřijemné chvílky a v důsledku znamenat i značné výdaje do odstraňování následků, např. zranění, způsobených právě běháním v nekvalitních botách! Nechte si poradit v odborných běžeckých prodejnách, vyzkoušejte boty od různých výrobců a vyberte ty, v nichž se budete cítit dobře. Běháte-li

ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM

ROZBĚHNĚTE SE S JIHOČESKÝM KRAJEM

pravidelně a častěji, vyplatí se vám mít dva páry. Každý model má jiné vlastnosti a nohy jsou tím pádem jinak zatěžovány a musí reagovat na změnu. Navíc je můžete po každém běhu nechat „odpočinout – vydýchat“, vysušit, což prodlužuje jejich životnost, takže vlastně ještě ušetříte.

5. Trénink bez cíle

Neznamená to, že byste se měli hned přihlásit na nějaký závod a k němu svůj trénink směřovat, ale cíl byste rozhodně mít měli. Ten, kdo jen běhá svou obvyklou rundu stále po stejné trase, brzy ztrácí motivaci nebo to také může vést k tomu, že při každém tréninku závodí sám se sebou a chce zaběhnout osobák, což jde ale jen nějakou dobu. V lepším případě pak přijde vyhoření a ztráta motivace.

V horším úrazí. Důležité je najít smysl svého běhání. Podle něj zjistíte, jestli jdete správnou cestou. Pro ty, kdo chtějí s pomocí běhu zhubnout, je to jednoduché, mají svůj cíl stále na očích v podobě rařičky na váze. Kdo se připravuje na závod, orientuje se podle časů. Ale i hobbisti by si měli stanovovat malé a reálné cíle, třeba snížit kilový tepový puls o pár tepů, pomalu zvyšovat počet tréninkových jednotek v týdnu, o víkendu při delším výběhu pravidelně objevit novou trasu. Přesně takovému cíle člověka dokážou motivovat a pomohou vám překonávat období, kdy budete ztrácet motivaci k dalšímu běhání.

6. Dlouho a pomalu

Chcete zhubnout? Potom je běh vašim sportem! Ale aby svaly pátily tuk jako motor formule 1 benzín, jsou dlouhé pomalé běhy ta správná příprava pouze pro začátečníky. Pro ty, co už běhají déle, jsou při boji proti kilogramům správnou volbou intervaly a kratší intenzivní běhy (sprinty), při nichž stoupá okamžitá spotřeba kalorií, ale zároveň i absolutní, neboť tělu

poté delší dobu trvá, než se zase dostane do energetické rovnováhy. Ještě nějakou dobu po tréninku spaluje kalorie, je to, jako byste nechali auto běžet na volnoběh v garáži a odešli si sami na oběd.

7. Stále to samé

Znáte citát: „Změna je život.“? Tak o to jde. V tomto případě je změna klíčem k úspěchu – k dosažení cíle. Měřte délku trasy, tempo, dobu trvání tréninku. Je zcela lhostejné, jestli je vaším cílem zhubnout, nějaký konkrétní závod nebo zlepšení fyzické kondice.

8. Ignorovat zranění

Bolesti jsou poslové varovného systému vašeho těla. Jsou to vzkazy, že si máte dát pauzu, zmírnit. To platí pro problémy se svaly, ale i při otocích kloubů, vazů, šlach. Mnoho potíží je způsobeno příliš vysokou tréninkovou intenzitou a příliš rychlým stupňováním tréninkových objemů. Ve chvíli, kdy se objeví první varovné signály, měli byste na to reagovat snížením tréninkových dávek nebo přestávkou v tréninkovém cyklu. Pokud ani to nestačí, měli byste vyhledat odbornou pomoc lékaře.

Vyjma „hlavních“ hříchů se běžci dopouštějí i celé řady dalších chyb, které nemusí být fatální, ale přesto mohou negativně ovlivnit nejen závod, ale také radost z běhání a tréninku.

BĚŽECKÉ PROHŘĚŠKY

1. Technika běhu

Běhat je přece tak snadné, nechce to víc, než naučit se trochu létat. Že jsem se zbláznil? Ale ne, letová fáze totiž odlišuje běh od chůze. A právě letová fáze je nejčastější příčinou problémů běžců, pokud jde o techniku běhu. Chce to totiž:

- ve správný čas se odrazit,
- správně dopadnout,
- správně provést pohyb rukou.

Přestože se toto vše zdá na první pohled snadné, vždyť nás přece učili (já bych ale spíše řekl nutili) běhat už na základní škole, většina běžců se s technikou běhu potýká po celou dobu své běžecké kariéry.

Nejčastější chyby v technice běhu (pozor nemluvíme o sprintu, tam platí jiná pravidla):

- dopad na špičku – brzdi tempo, strhává váš dopředný pohyb dozadu, zbytečný výdej energie,
- dopad na patu – abnormální zatěžování achilovky,
- dopad na vnější hranu chodidla – přetěžování vnějších kotníků, kolenní, kyčelní, větší náclon k výronům kotníku,
- dopad na vnitřní hranu chodidla – přetěžování vnitřních kotníků, kolenní, kyčelní a třísel,
- vysoký krok – zbytečný výdej energie.

2. Nedostatečné rozcvičení

Důsledkem bude úraz a neúměrný výdej energie.

3. Příliš vysoké tempo

Rychlé vyčerpání energetických zásob a přehřátí organismu.

4. Rychlé zvyšování dávek

Přetřénování – stagnace výkonnosti – pokles výkonnosti.

5. Nepravdivý trénink

Výsledky nebudou odpovídat vynaložené energii.

6. Tréninkový stereotyp

Trénink vás po čase přestane bavit.

7. Trénink za každou cenu

Když cítíte, že nejste zdravotně zcela v pořádku, je třeba trénink buď omezit, nebo úplně vypustit.

8. Nedostatek regenerace

Dřív nebo později začnete mít vážné problémy se zdravím, energii a zřejmě poznáte, co to je únava a zlomenina.

9. Individuální chyby způsobené tím, že trénink nepřizpůsobíte svým možnostem a schopnostem

Každý člověk je jiný, má odlišné dispozice i kondici. Někdo se do formy dostane rychle, jinému to trvá déle. Tím nejdůležitějším při běhání je „naslouchat“ svému tělu. Když něco děláte špatně, tělo vám to dá najevo s dostatečným předstihem, než zkolabuje.

ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM

**ROZBĚHNĚTE
SE
S JIHOČESKÝM
KRAJEM**

10. Chyby v pitném a stravovacím režimu

- nedostatečný nebo naopak nadměrný přísun tekutin při běhu,
- vysoký příjem jednoduchých cukrů,
- příliš mnoho tuhé stravy při běhu,
- nedostatečný přísun energie při tréninku nebo v závodě,
- neadekvátní doplňování minerálů při dlouhých bězích,
- nedostatečný příjem energie po výkonu,
- nevhodná skladba stravy po běhu.

Únava a odpočinek

Jedním z tradovaných mýtů je, že únavy se lze zbavit jediné odpočinkem. Toto tvrzení je pravdivé jen částečně, protože únavy se můžete zbavit i aktivním pohybem, ovšem s podmínkou, že intenzita pohybu bude velmi nízká. Naopak nevěřte tomu, že vám proti únavě pomohou léky nebo speciální

přípravky. Co vám ale zaručeně pomůže, je:

- dostatek spánku,
- odpovídající strava (před závody se vyvarujte „těžkých“ jídel bohatých na tuky, jezte častěji, ale menší porce),
- dostatek vhodných tekutin, pomohou vám k odplavení metabolitů a doplnění iontů,
- aktivní pohyb (jiný než běhání – po každém tréninku se doporučuje strečinkové cvičení).

Pokud jste skončili trénink nebo doběhli závod, rozhodně je lepší si lehce zaklusat, než se svalit do trávy. Při regeneracím běhu totiž:

- dochází k rychlejšímu odbourávání laktátu (který pak další dny způsobuje bolest svalů),
- z těla se vyplaví odpadní produkty látkové výměny, „rozpumpovaný“ metabolismus tělo rychleji zásobí živinami,
- organismus dostává více kyslíku.

Krásné chvíle s běháním Vám přeje Jihočeský kraj!

V roce 2017 vydal Jihočeský kraj v nákladu 3 000 kusů

Text: Miloš Škorpil

Foto: archiv Miloše Škorpila

Odborná a jazyková korekce: Jiří Gruntoniád, Helena Švejdová a Lenka Papežová

Grafické zpracování a sazba: TISKARNA PROTISK, s.r.o., České Budějovice

Tisk: TISKARNA PROTISK, s.r.o., České Budějovice

NEPRODEJNÉ

