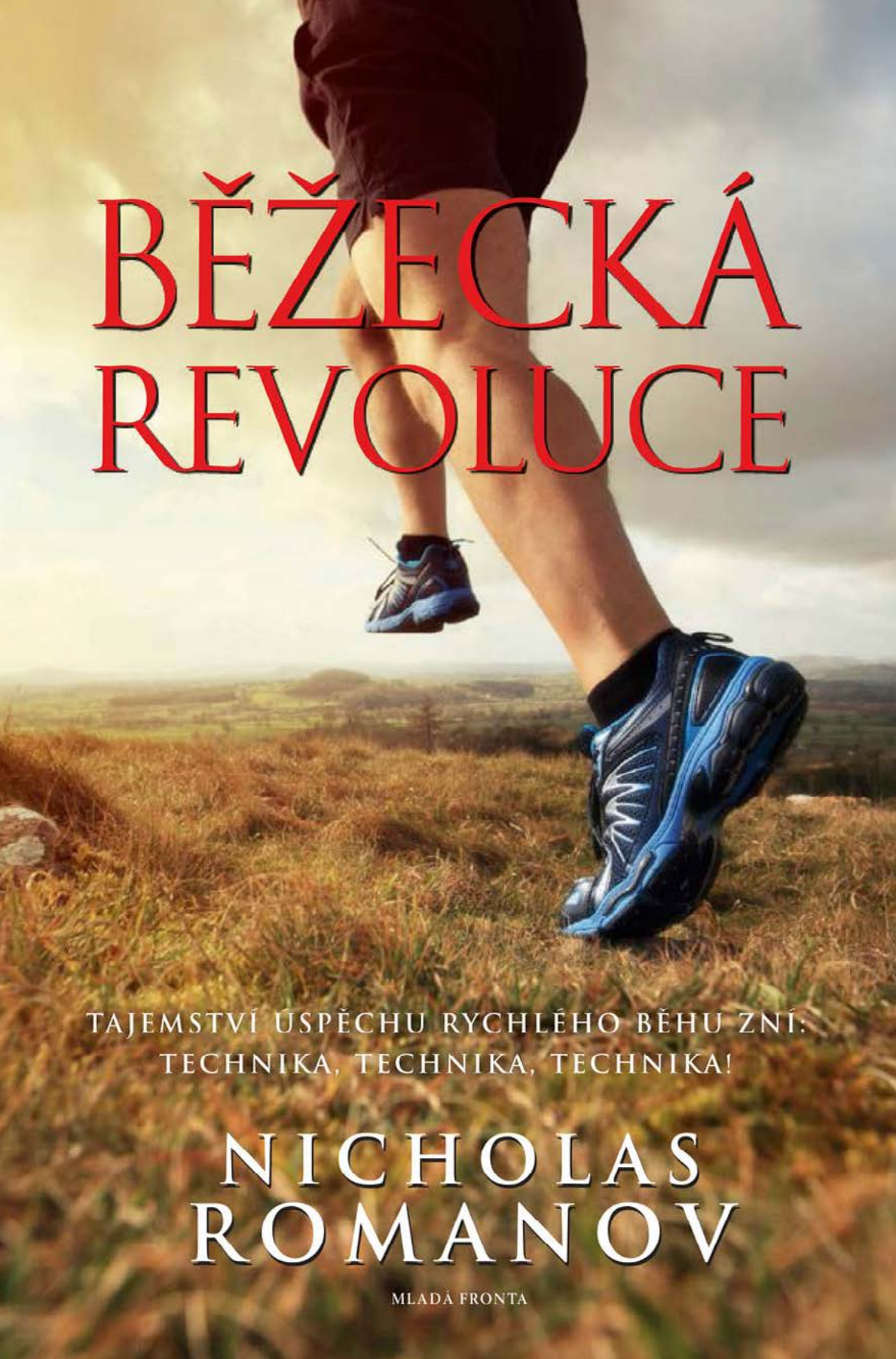


A close-up, low-angle shot of a runner's legs in motion, wearing dark shorts and blue and black running shoes. The runner is on a grassy hill with a hazy landscape in the background under a cloudy sky.

BĚŽECKÁ REVOLUCE

TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU RYCHLÉHO BĚHU ZNÍ:
TECHNIKA, TECHNIKA, TECHNIKA!

NICHOLAS
ROMANOV

MLADÁ FRONTA



MLADÁ FRONTA

BĚŽECKÁ REVOLUCE

NICHOLAS ROMANOV
KURT BRUNGARDT



BĚŽECKÁ REVOLUCE



Jak běžat rychleji, dál a bez zranění po celý život



NICHOLAS ROMANOV
KURT BRUNGARDT

ISBN 978-80-204-4136-2

Copyright © by Nicholas Romanov 2014

Translation © Jan Havlíček, 2016

PODĚKOVÁNÍ

Tato kniha by nikdy nevznikla bez obrovského úsilí mé rodiny, kolegů a přátel, kteří mi poskytovali neutuchající podporu na cestě šíření poznání ve světě. Jsem jim všem navždy zavázán.

Neustálá nadšená práce mé ženy Svetlany, odvaha dcery Marianny, tvořivost dcery Lany, oddaná práce syna Severina a hřejivá podpora syna Nicka a vnučky Sophie byly vždy hlavní hnací silou mé práce.

Nedokážu dostatečně vyjádřit, jak moc si cením milé spolupráce s Kurtem Brungardtem, jehož talent mi pomohl vyjádřit všechny myšlenky tímto snadno čitelným plynulým způsobem. Můj upřímný dík patří milému příteli a kolegovi dr. Grahamu Fletcherovi, jehož oddaná snaha poskytnout poziční metodě (Pose Method) je neocenitelná. Velmi děkuji Benu Reidovi za jeho tvořivou práci při přípravě obrázků a ilustrací pro tuto knihu a našemu klidnému fotografovi s pevnou rukou, Luisi Piñolovi.

Děkuji přátelům Nicole Vassilarosové, Chrisi Drozdovi, Edu Bugarinovi, Carol Jaxonové a Eike Schwartzovi za jejich neúnavnou práci ve studiu coby nejlepších cvičenců a modelů, jaké by si kdo mohl přát.

Jsem vděčný zástupům běžců, triatlonistů a nadšených kondičních sportovců po celém světě, kteří přijali poziční metodu za svůj způsob běhu, což je trvalou inspirací pro neustálé zlepšování mé práce.

dr. Nicholas Romanov

V chronologickém pořadí: Děkuji dr. Romanovovi a celé jeho rodině za pohostinství, které mi poskytli u sebe doma v Miami, když jsme pracovali na knize. Rovněž děkuji dr. R a Severinovi za trpělivé sdílení svých vědomostí. Děkuji Danu Stroneovi a Trident Media za důvěru, kterou v knihu měli. Rád bych také poděkoval mým bratrům, kteří mi svými rozhovory a radami byli vždy nápomocni v oblasti sportu a fitness, a pochopitelně, jako vždy, mé matce za její humor, zájem a podporu.

Děkujeme všem z nakladatelství Penguin, redaktorům i všem, kdo se podíleli na výrobě a distribuci knihy, za to, že dostali knihu ke čtenářům. Konkrétně bychom rádi poděkovali našim fantastickým redaktorkám. Práci jsme začali s Tarou Singh Carlsonovou a pokračovali v ní s Liz Van Hoseovou. Liz ji předala Ramoně Demmeové a ta ji nakonec v závěrečných fázích vrátila zpět k Taře. Jednalo se o skutečně týmovou práci. Děkujeme publicistce Meredith Burksové za její práci a konečně také šéfredaktorovi Patricku Nolanovi za podporu tohoto projektu.

Kurt Brungardt

Mému synovi Severinovi, s láskou a upřímným díky za jeho ohromnou oddanost a úsilí, jež umožnili vznik této knihy. – N. R.

Tracy Marxové (občas Karl, občas Groucho), která je vždy ochotnou revoluční partnerkou. – K. B.

OBSAH

Úvod / Jak běhat jako ti nejlepší na světě	12
Část první / Příprava pro pozici	17
Osobní běžecká historie / Má cesta z Ruska do Ameriky.	19
Percepční systém / Klíč k učení	28
Váš běžecký deník / Sledujte své pokroky.	33
Výběr a použití správné obuvi... nebo vůbec žádné / Najděte, co vám dokonale sedne	42
Digitální záznam / Seznamte se se svým krokem	47
Připravte se na pohyb / Zvyšte svou pohyblivost.	50
Vaše posilovací sestava / Získávání stability a síly	84
Část druhá / Deset lekcí	91
Úvod k lekcím / Naučte se běhat	93
První lekce / Noha	97
Druhá lekce / Běžecká Pozice	105
Třetí lekce / Pád	111
Čtvrtá lekce / Tah	119
Pátá lekce / Integrace jednotlivých fází	123
Šestá lekce / Achillova šlacha	128
Sedmá lekce / Návrat k poziční fázi	133
Osmá lekce / Návrat k fázi pádu	138
Devátá lekce / Návrat k fázi tahu	145
Desátá lekce / Opětovné poskládání jednotlivých částí dohromady . .	150
Ukončení studia / Radost z okamžiku	154

Část třetí / Běžeccký kruhový trénink	157
--	-----

Úvod k běžecckému kruhóvému tréninku

/ Postupujeme na vyšší úroveň	159
Staňte se vlastním trenérem / Zdolávání úkolů	160
Běžeccký kruhový trénink / Přechodná fáze	172
Běh na různých površích / Rádce do každého terénu	189
Častá zranění / Prevence a léčba	194

Část čtvrtá / Přiblížit se vlastním hranicím	199
---	-----

Velká a malá opice / Jak určit vaše tréninkové potřeby	201
---	-----

Tréninkové programy / 5 km, 10 km, půlmaraton, maraton	205
---	-----

Celoživotní běhání

/ Zůstat zdravý, užívat si a překonávat osobní rekordy	210
--	-----

Dodatek / Tahák	211
----------------------------------	-----

Slovník základních pojmů	218
---	-----

Rejstřík cviků	223
---------------------------------	-----

ÚVOD

JAK BĚHAT JAKO TI NEJLEPŠÍ NA SVĚTĚ

Takhle vypadá analýza světového rekordu Usaina Bolta na 100 m z Berlína roku 2009: 9,58 sekundy. 41 kroků. Čas na zemi – 3,20 sekundy. Čas ve vzduchu – 6,38 sekundy. Běh je létání.

Pokud sledujete záznam na YouTube, a přidáte se tak k více než 13 milionům zhlédnutí, možná se u vás neočekávaně dostaví pocit údivu. Je to jako sledovat jakékoli velké sportovní nebo umělecké výkony, přenese vás to kamsi za běžné hranice. Vidět člověka běžet takovou rychlostí – rychleji než kdy běžel kterýkoli jiný člověk na naší planetě (alespoň v novodobé historii) – probudí hluboko v těle něco, co se týká našich pohybových možností, naší schopnosti zásadním způsobem ovládnout vztah těla a mysli, zbavit se vědomých omezení.

Bolt se poté, co protnul cílovou čáru, nechtěl zastavit. Přeradil na nižší rychlost, ale běžel dál, a i když se jen setrvačností pohyboval prostorem, nebyli jste schopni z něj spustit oči. Možná je to tím, že jeho pohyby jsou nerozdělitelným spojením krásy a účinnosti. Možná jste se na něj dívali okem trenéra a doufali, že vám najednou bude odhaleno nějaké tajemství – á, teď vidím, jak to dělá. Roztáhl ruce jako křídla, protože letěl.

Ať už si toho je vědom, či nikoli, Bolt je ukázkovým dítětem poziční metody (Pose Method). Je to atletický génius, jako byli Bach, Mozart a Beethoven géniové hudební. Čerpá z přirozeného běžeckého potenciálu a analýza jeho techniky ukazuje, jakým způsobem nás příroda uzpůsobila k tomu, abychom běhali optimálně. Techniky, které se budete učit v *Běžecké revoluci*, byly odhaleny pozorováním, jak běhají nejlepší běžci na světě (více o tom v následující kapitole).

Jde o vzorové poziční běžce. Když Michael Johnson šokoval svět svými výkony při vítězstvích na 200 a 400 metrů na olympiádě v Atlantě roku 1996, televizní analytici a sportovní novináři nesčetněkrát poukazovali na jeho krátké, frekvenční kroky a vzprímené držení těla. Při opakovaném sledování

videozáznamů bylo jasné, že Johnsonova technika je naprosto odlišná od techniky jeho soupeřů, kteří všichni měli delší krok a v pase byli více předkloněni. Komentátoři sice zmiňovali rozdíly, ale nikdy je nebyli schopni skutečně analyzovat.

Na opačném konci spektra délky tratí je další olympijský vítěz a držitel světových rekordů na 5 a 10 kilometrů, Haile Gebrselassie, který pro časopis *Running Times* popsal, jak se utvářela jeho technika. „Vzpomínám si,“ řekl, „že, když mi bylo čtrnáct nebo patnáct, chtěl mě můj bratr povzbudit a daroval mi běžecké boty, ale zahodil jsem je, protože jsem byl zvyklý běhat bos a boty byly příliš těžké.“ Běhání bez bot je jedním z nejlepších způsobů, jak rozvinout přirozený potenciál. Zajímavé na tom je, že oba tito běžci, pravděpodobně nejlepší sprinter a nejlepší vytrvalec v historii, sdílejí téměř stejnou techniku.

Johnson dopadá na metatarsální část nohy a ony krátké, frekvenční kroky, které uchvátily olympijské diváky a svědčí o rychlé výměně (střídání oporové nohy), ho donesly k neuvěřitelnému času 19,32 sekund při olympijském závodě na 200 metrů, dost možná největšímu jednorázovému běžeckému výkonu všech dob. Přesto, pokud byste k Johnsonovi nebo Gebrselassiemu přišli a řekli mu, „vidím, že používáš poziční běžeckou metodu“, neměli by ani nejmenší představu, o čem mluvíte.

Nyní se můžete ptát: Co to má společného se mnou? Chcete mi pomoci překonat světový rekord? Pokud běháte pro zdraví a lepší kondici, a příležitostně si zaběhnete nějaký závod, odpověď je záporná. Absolvování lekcí a programu této knihy však zlepší vaši běžeckou techniku, sníží pravděpodobnost zranění a pomůže vám překonat osobní rekordy. Pokud jste elitní běžec světové úrovně, pak ano, tato kniha vám může pomoci na cestě ke světovému rekordu. Technika je stejná pro všechny rychlosti běhu, od sprintů v maximální rychlosti až po lehký klus. Elitním i rekreačním běžcům tento program slibuje to samé:

- Budete běhat efektivněji.
- Budete běhat rychleji.
- Dokážete uběhnout větší vzdálenosti při zachování optimální výkonnosti.
- Snížíte pravděpodobnost zranění.

JAK BYLO TĚLO UZPŮSOBENO K BĚHU

V minulosti panovala mezi amatéry i profesionály shoda v tom, že každý má vlastní jedinečný způsob běhu a neexistuje žádná správná nebo špatná technika. Postavit se tomuto názoru znamenalo vyvolat útok, který by rozplakal i dospělého člověka.

Nicméně manifest *Běžecké revoluce* je právě takový: Existuje univerzální, archetypální způsob běhu. Příroda nám dala dispozice – dispozice, které byly ke škodě všech běžců povětšinou ignorovány. Výsledek: Zhruba dvě třetiny běžců jsou každoročně zraněny – to je počet, který by byl u jakékoli jiné sportovní aktivity považován za nepřijatelný.

Anna Kareninová začíná slovy: „Všechny šťastné rodiny jsou si podobny, každá nešťastná rodina je nešťastná po svém.“ To samé bychom mohli říct o běhání. Všichni šťastní běžci jsou si podobní (drží se univerzálních principů), každý nešťastný běžec je nešťastný po svém (jedinečným a různorodým způsobem se od těchto principů odchylují). Dobře, u Tolstého to bylo o něco komplikovanější, ale smysl je zjevný. Poziční metoda (Pose Method) v jádru této knihy znovu obrátí vaši pozornost k univerzálním běžeckým principům, s nimiž jste se narodili.

Ve stručnosti, tato kniha, podpořená nejnovějšími výzkumy, je detailní a praktickou odpovědí na následující otázku: Existuje jediný univerzální, správný způsob běhu? Nejedná se o dizertaci na téma, zda jsme, či nejsme zrozeni k běhu. Chris McDougall ve svém bestselleru *Born to Run* (*Zrozeni k běhu*) odpovídá na tuto otázku širokému publiku. Toto není kniha o běžecké fyziologii, posilování kardiovaskulárního systému, o tom, jak se udržet v cílové zóně tepové frekvence nebo jak vytvořit tréninkový plán založený na kilometrech a časech. Nejde o dietetickou příručku. Nejedná se o jógu, pilates nebo posilování pro běžce. Takových knih jsou plné police.

Tím, co v policích chybí, jsou knihy, které vás doopravdy učí, *jak* běhat. O tom je tato kniha. Je o běžecké technice, optimální biomechanice a o dovednostech a cvičeních, které zlepší vaši běžeckou formu. To je ve skutečnosti vše, o co jde. Cokoli dalšího je podružné. Pokud je vaše technika na houby, pak se mýjíte s podstatou problému zlepšení vaší rychlosti, vytrvalosti, efektivnosti nebo ekonomiky běhu. Už nediskutujeme o tom, zda se běh a způsob, jakým o běhu uvažujeme, rychle mění. Nyní máme změnu paradigmatu za sebou. Tato pravidla jsou nová, jestliže jste se učili běhat s dopadem přes patu nebo

pokud vám říkali, že každý má svou vlastní jedinečnou běžeckou techniku. Ještě jednou, design běžecké obuvi byl spolu s minimalistickým trendem (nyní mnohamiliardovým segmentem trhu) hnací silou této radikální změny přístupu ke způsobu běhu. Obyčejní běžci se nyní ptají na obdobné otázky, jaké jsem si poprvé kladl téměř před čtyřiceti lety: Pokud dopadám nejprve na patu, jedná se o špatný způsob běhu? (Ano.) Měl bych došlapovat na přední část nohy? (Ano.) Mám běhat bos? (Nikoli nutně.)

Tato kniha vám pomůže zorientovat se v bludišti a vyjasnit veškeré nejjasnosti.

BĚH JE DOVEDNOST

Považujete-li něco za dovednost, musíte věřit, že existuje správný a špatný způsob, jak danou věc dělat, norma a odchylka. Správný způsob – normu – se lze naučit a rozvíjet jej. Dokud byl styl běhu považován za něco vlastního a jedinečného každému jedinci, nikdo se jej, s výjimkou elitních atletů, do detailů neučil. Možná se divíte, jak se přirozený způsob běhu – způsob, díky němuž jsme zrozeni k běhu – mohl stát dovedností, kterou je nyní nutné se učit. Zkrátka a dobře moderní běžecké boty s tlumenou patou a podporou kontroly pohybu umožnily špatnou běžeckou techniku: došlap přes patu, svalovou atrofii, omezenou smyslovou zpětnou vazbu od nohy a další. Tak dlouho jsme běhali nesprávně, že už pro nás není přirozené běhat způsobem daným přírodou. Musíme se znovu naučit, jak běhat.

BĚH JE ATLETICKÁ DISCIPLÍNA

Jste atleti. Bude s vámi zacházeno jako s atlety a očekává se, že se budete chovat jako vzoroví atleti. Budete tudíž:

- přítomni na každé lekci vašeho rozvrhu;
- soustředění a dokončíte všechny prvky ve vašich lekcích;
- trpěliví a udržovat si pozitivní postoj v případě obtíží, nebo když neuvidíte bezprostřední výsledky.

Kniha je koncipována jako semestrální kurs. Jedná se o cvičebnici o deseti lekcích, přičemž každá je plánována na týden nebo více – tak dlouho, dokud si neosvojíte nové pojmy a nedokážete je v praxi realizovat. Naučit se běhat

je postupný proces, proto vám bude trvat, než se tyto pojmy a nové způsoby pohybu stanou součástí vašeho těla a nahradí staré, neefektivní vzory.

Nejlepší způsob, jak se seznámit s touto novou metodou, je přistupovat ke knize jako ke komplexnímu návodu: číst ji od začátku, abyste si utvořili celkový obraz, a poté začít s První lekcí a dál postupně sledovat kompletní program. Informace obsažené v jednotlivých lekcích na sebe navazují a hromadí se. Nebudte posedlí dosažením dokonalosti, než postoupíte k další lekci. V průběhu programu se budete vracet ke klíčovým technikám, aby bylo zaručeno, že jsou stále dodržovány hlavní principy předchozích lekcí.

Kdykoli potřebujete rychlé připomenutí konkrétního protahovacího nebo posilovacího cvičení, nahlédněte do Dodatku. Rovněž můžete navštívit www.posemethod.com, kde naleznete celosvětovou síť seminářů, běžeckých skupin a certifikovaných trenérů používajících poziční metodu. Nejdůležitější však je nikdy nezapomenout, že jste na cestě k tomu, abyste běhali rychleji, dál a silněji. Vaší největší odměnou bude celoživotní běhání plné radosti a bez zranění.

ČÁST PRVNÍ

PŘÍPRAVA PRO POZICI

OSOBNÍ BĚŽECKÁ HISTORIE

MÁ CESTA Z RUSKA DO AMERIKY

Má krize začala jednoho chladného, deštivého říjnového rána roku 1977. Vracel jsem se domů ze sportovního tréninkového zařízení naší univerzity, Pedagogické univerzity nacházející se zhruba šest set kilometrů od Moskvy ve městě Čeboksary. Univerzita byla klíčovou součástí ohromné sportovní mašinerie Sovětského svazu. Mnoho z našich sportovců mělo získat olympijské medaile, vytvořit světové rekordy a stát se tahouny sovětských reprezentačních týmů.

Má nálada byla v souladu se zasmušilým dnem, skleslá a mrzutá. Byl jsem učitelem atletiky na Pedagogické univerzitě. Američanům to zní legračně, jako by univerzita postrádala jméno. V Rusku však jména všech státních institucí odrážela jejich funkci, nikoli afiliaci nebo umístění jako Harvard nebo Texaská univerzita. Pedagogická univerzita byla něco jako učitelská fakulta na Kolumbijské univerzitě až na to, že naši specializací bylo připravovat budoucí trenéry, učitele tělesné výchovy a elitní atlety.

Právě jsem dokončil univerzitu a nyní jsem byl atletickým trenérem pracujícím na doktorátu. Budoucnost se pro mladého vědce a trenéra zdála být zářivá. Toho rána, když jsem se vracel z běžecké lekce domů, jsem však měl mizernou náladu. Navzdory veškeré své tvrdé práci jsem si připadal neschopný.

Po veškerém studijním snažení, po veškeré důležité vědecké práci, která byla na fakultě vykonána, a po dvou letech mého doktorského studia a práce se studenty jsem si připadal lapen v paradoxu. Na jedné straně jsem byl nyní vybaven více fakty a vědomostmi než kdykoli dřív. Z atleta závodníka jsem se stal trenérem a vědcem. Na straně druhé jsem měl pocit, že všechno mé vzdělání a zkušenosti mě nedokázaly připravit na to, abych své studenty naučil zdánlivě tak jednoduchému cvičení, jakým je běh.

Problém nebyl v tom, že bych byl špatný student. Naopak, absolvoval jsem mezi nejlepšími. Setkal jsem se téměř se vším, co se ohledně běhání nahromadilo ve vědecké a pedagogické praxi té doby, ale věc, kterou jsem chtěl

nejvíc – vědecky podloženou metodu výuky běžecké techniky –, v tehdejší teorii a praxi prostě neexistovala. Tím, co existovalo, byly celkově protichůdné pohledy na běžeckou techniku a metody její výuky.

Jedna rozšířená teorie tvrdila, že běh je pro člověka něčím přirozeným a neměl by se učit, neboť každý individuální běžecký styl byl předurčen už při narození fyzickými dispozicemi konkrétního jedince. Další tak trochu lidovou moudrostí bylo, že odpovídající běžecká technika je rozdílná pro sprinty, střední tratě a maraton, tudíž každý případ vyžaduje odlišný způsob výuky. Nej kvalifikovanější trenéři a učitelé se shodli na jednom: běh je jednoduché cvičení a nejlepší běžci jsou ti, kteří zkombinují nejtvrďší trénink s výjimečnými genetickými předpoklady.

Na základě této argumentace měli pocit, že není příliš nutné věnovat větší pozornost zvláštnostem běžecké techniky, jak se to dělá u ostatních atletických disciplín jako skoků, hodů nebo běhu přes překážky, popřípadě u jiných pohybových disciplín jako balet, karate nebo zápas, kde má technika prvořadý význam.

V této krušné chvíli jsem si uvědomil, že v podstatě nevím, co to běh je, a to ani z biomechanického ani psychologického úhlu pohledu. Tudíž jsem to nemohl naučit své studenty (budoucí trenéry a učitele tělesné výchovy) nebo atlety, které jsem trénoval. Měl jsem zároveň pocit výzvy i bezmoci.

Během této cesty domů jsem se pevně rozhodl pro svůj životní cíl: odhalit tajemství biomechaniky běhu a najít nejlepší způsob, jak jej učit.

Pustil jsem se do práce jako student přírodních věd. Shlédl jsem nespočetné hodiny záznamů nejlepších běžců světa. Za účelem této analýzy jsem prohlížel filmové pásky záběr po záběru. Čeho jsem si začal všimát, nebyly rozdíly, ale pozoruhodná podobnost v technice. Jistě, měli stylistické odlišnosti, ale ti nejlepší běžci dělali všichni v zásadě to samé. V tu chvíli jsem dostal nápad. Každý pohyb má klíčovou pozici, která jej definuje.

Během svého studia jsem identifikoval tři univerzální prvky, jimiž všichni běžci projdou. Všichni procházejí tím, čemu jsem začal říkat klíčová pozice (Pose) v dynamickém běžeckém pohybu. Nyní tyto prvky nazývám běžeckou pozicí, pádem a tahem. K svému překvapení jsem zjistil, že průměrní i běžci, tedy kdokoli, opakují tyto tři prvky. U méně zkušených běžců je to hůře vidět, ale dělají to samé co běžci výjimeční, jen ne tak efektivně.

Ještě jsem nerozuměl funkci těchto tří klíčových prvků, ale věděl jsem, že jsou přítomny ve všech druzích běhu od ranního joggingu přes sprint po ultramaraton. Jak jsem řekl, skvělí běžci vykonávají tyto tři prvky s vysokou