

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

**MILOŠ
ŠKORPIL**

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

Škorpilova škola běhu

MLADÁ FRONTA



MILOŠ ŠKORPIL

Škorpilova
škola běhu

MILOŠ ŠKORPIL

Škorpilova
škola běhu

MLADÁ FRONTA

ISBN 978-80-204-3290-2

© Miloš Škorpil, 2014

Foto © Nitram Ots, archiv Miloše Škorpila

ÚVOD

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Šťastný života běh přeje
Miloš Škorpil

NEŽ VYBĚHNETE

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

O NOHÁCH A BOTÁCH

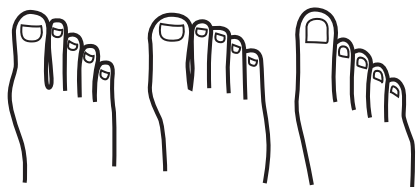
Při výběru vhodné běžecké obuvi je nezbytné vzít v potaz:

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

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

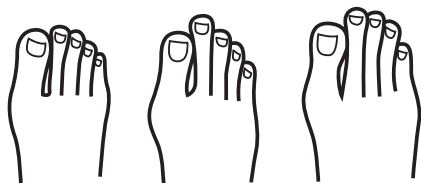
Většinou se doporučuje měřit vůli mezi špičkou boty a palcem. To ale platí jen pro případ, kdy máte

Egyptský typ nohy



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

Řecký typ nohy



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

Kvadratický typ nohy



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

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

Váha

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

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

Povrch

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

► Silniční běžecská obuv

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

► Silniční tréninkové boty

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

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

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

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

► Krosové (trailové) boty

Na těchto botách nás bude nejvíce zajímat:

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

► Závodní běžecké boty

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

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

► Tretry

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

Dámská běžecká obuv

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

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

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

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

► Supinace

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

► Pronace

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

► Ploché nohy

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

↘ JAK SI SPRÁVNĚ ZAVÁZAT BOTY?

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

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

JAK SE SPRÁVNĚ OBLÉKNOUT

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

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

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

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

Občas přijde vhod i denní tisk

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

A nyní pár „vychytávek“ pro choulostivá místa

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

Koncové oblasti – ruce, nohy, hlava, krk

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

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

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

teplota

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

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

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

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

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

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

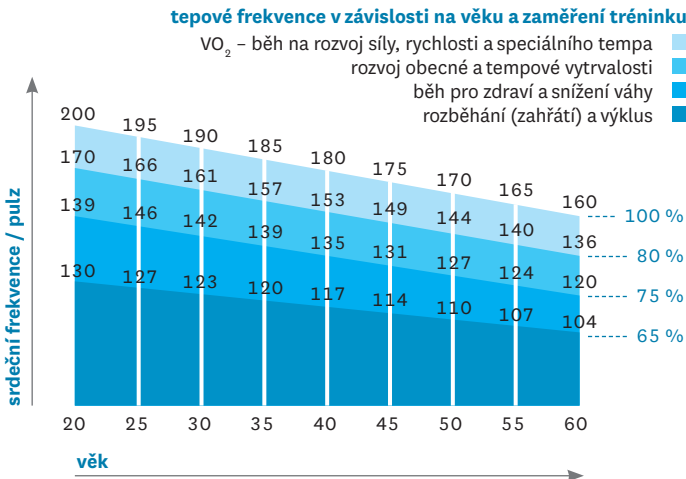
POSLOUCHEJTE SVÉ SRDCE

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

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

Jak rychle se hýbat pro zdraví, hubnutí a zlepšování se

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



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

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

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

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

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

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

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

Aerobní a anaerobní práh tepové frekvence

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

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

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