

Běhání

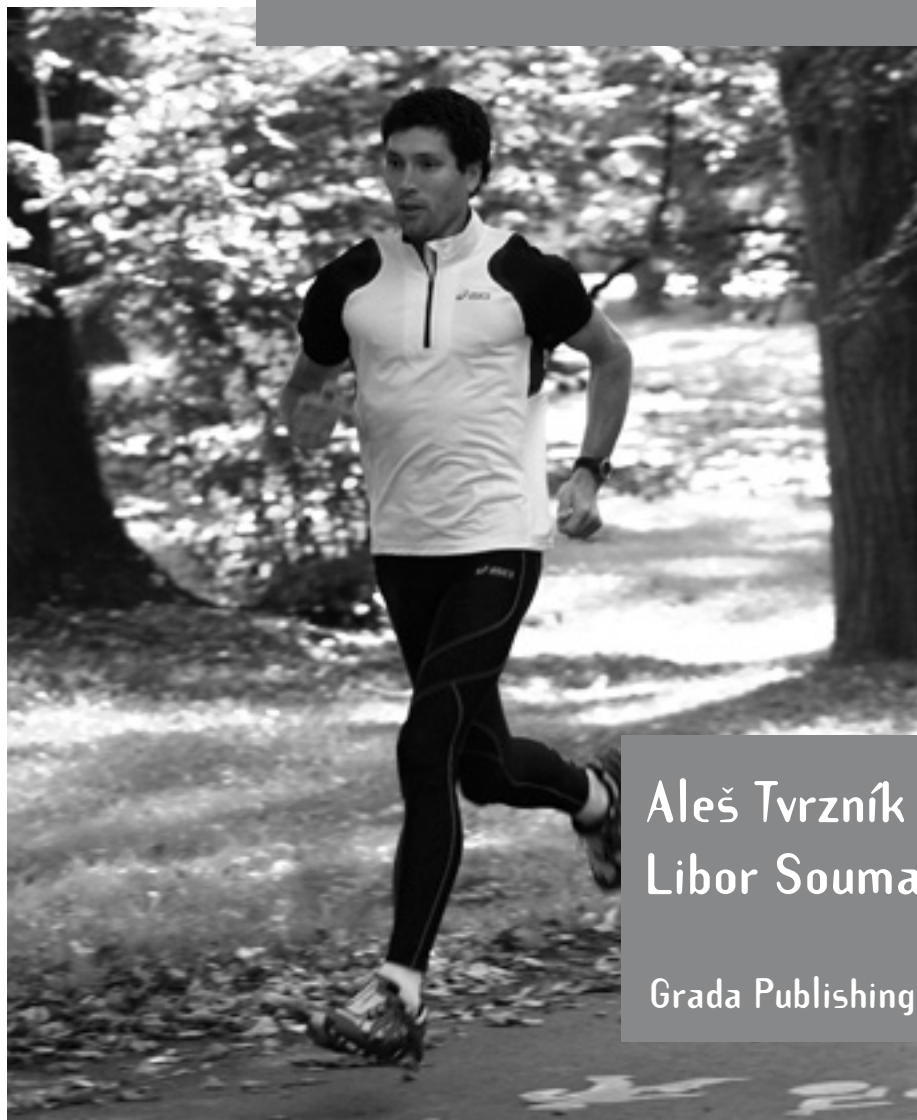


Aleš Tvrzník
Libor Soumar

 GRADA®

„Život bez běhu mnohdy přestává být životem
a stává se pouhou existencí.“

Běhání



Aleš Tvrzník
Libor Soumar

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Aleš Tvrzník, Libor Soumar

Běhání

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 234 264 401, fax +420 234 264 400
jako svou 4891. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava a sazba Jakub Náprstek
Jazyková úprava Gabriela Janů
Ilustrace Monika Wolflová
Fotografie Aleš Tvrzník, Martin Chára, Tomáš Michálek
Fotografie na obálce Aleš Tvrzník
Návrh a grafická úprava obálky Jakub Náprstek
Počet stran 192
První vydání, Praha 2012
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2012

ISBN 978-80-247-3934-2

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8137-2 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8138-9 (ve formátu EPUB)
ISBN 978-80-247-8139-6 (ve formátu MOBI)

Obsah

Předmluva	8
Úvod	9
▶ Chcete-li změnit svůj život, začněte běhat	10
Běh jako cesta ke zdraví a kondici	10
Chcete, aby vás běh bavil...	12
Aby byl běh skutečně zdravý!	13
Běh jako spolehlivý prostředek redukce nadbytečných kilogramů	14
Pro koho není běh ideální?	15
Kdo by neměl běhat vůbec?	16
▶ Od úřednické židle k pohybově aktivnímu stylu života	17
Kondiční chůze jako přestupní stanice pro úplné začátečníky nebo osoby s nadváhou	20
Severská chůze neboli nordic walking	21
Jogging	22
Kondiční běh	23
Výkonnostní běh	24
Závodní neboli vrcholový běh	24
▶ A jdeme na to...	26
Ještě před samotným vyběhnutím	26
Každý začátek je těžký	27
Na začátek není nikdy pozdě	30
Neběhejte pokud možno sami!	30
Osobní trenér nebo sparingpartner? Proč ne?	31
Běžecké kempy – tam to běhá samo	33
Kde a kdy běhat	34
▶ Co je vlastně kondice? Jak ji získat, udržet anebo zlepšit?	41
Posilování a strečink jako nedílné součásti přípravy běžce	43
Bez dodržování základních pravidel kondici nezískáte	44

▶ Chcete-li při běhu hubnout, musíte se „naučit“ spalovat tuky	46
Využijte energii ve svůj prospěch...	46
Glykogen, tuky a laktát jako frekventované běžecké pojmy	48
Zásoby paliva v organismu běžce	49
I k hubnutí potřebujete kondici a energii	51
▶ Běh a naše tělo	53
Srdce a tepová frekvence	53
Dýchání	59
▶ Neběhejte nahodile, jinak daleko nedoběhnete	62
Vše se točí okolo tepové frekvence	64
Tréninkové zóny	65
Určení vlastních tréninkových zón	67
Příklady řízení tréninku podle tepové frekvence	69
Řízení podle krevního laktátu	73
▶ Běžecká anatomie	79
Svaly jako hlavní vykonavatelé pohybu	79
Dolní končetiny jako dokonalé tlumiče	84
Noha jako nejdůležitější článek celého systému	85
Tělesná skladba – bioimpedance	88
▶ Správná = zdravá technika běhu	92
Nesnažte se napodobovat špičkové závodníky	93
Nejčastější chyby v technice a jak je odstranit	96
Došlap jako samostatná kapitola	107
▶ Jak se kdo obuje, tak běží...	115
Z čeho se běžecká bota skládá	118
Podle čeho vybírat běžeckou obuv	120
Jak hluboko budeme muset sáhnout do peněženky	124
Jak boty dlouho vydrží	125

▶ Běžecské oblečení a další vybavení	126
Pro běh neexistuje špatné počasí, pouze nevhodné oblečení . . .	126
Další běžecské doplňky	129
▶ Metody běžecského tréninku a tréninkové programy . . .	133
Nejpoužívanější metody pro rozvoj obecné vytrvalosti	134
Souvislý běh se střídáním intenzity	134
Programy pro úplné začátečníky a vyznavače joggingu	137
Příklady programů pro kondiční a výkonnostní běžce	141
Přetížení a přetrénování – kdy už toho má naše tělo skutečně dost?	149
▶ Maraton a jak na něj	151
Tréninkové programy	153
Rady pro maratonské začátečníky	156
▶ Součásti přípravy běžce	157
Jak se správně rozcvičit	157
Zklidnění po běhu a opět strečink	165
I běžci by měli posilovat	166
Jak si ověřit zlepšující se kondici a aktuální formu	171
Regenerace aneb umění odpočinku	173
▶ Zdravotní aspekty běhání	177
Nejčastější zdravotní potíže začínajících běžců	177
Chronické potíže pohybového aparátu	179
▶ Výživa a pitný režim	182
Specifika běžecské výživy	183
Co, kdy a jak jíst a pít	184
▶ Závěr	189
▶ Použitá a doporučená literatura	190

Předmluva

Sportovala jsem vždy, už od nástupu do základní školy. Mým životem prošly různé druhy sportů, ale běhání se nikdy nestalo tak oblíbeným pohybem, abych mohla říct, že bylo jeho součástí. Snahu běhat jsem měla v průběhu svého života opakovaně. Běh jsem brala jako jeden ze způsobů, jak shodit pár kil nebo jak zlepšit fyzickou



kondici. Tato snaha většinou skončila po poměrně krátké době vždy stejně... Problémy s nedostatkem dechu, tepová frekvence na hranici kolapsu, bolesti nohou, ale hlavně nepohoda a pocit otrávenosti – tohle prostě není pro mě! O očekávaných výsledcích – tedy zhubnutí, lepším dýcháním či kondici a dobrém pocitu sama ze sebe – ani nemluvě. Před 4 roky jsem už skoro jako padesátiletá a podotýkám, že průběžně sportující (kolo, inliny, posilovna, fitbox, spinning) nastoupila do sportovního programu, který v Čechách začínal a jehož součástí byl i běh a jeho různé alternativy. Samozřejmě začaly podobné problémy jako dříve při běhu. Opět se dostavily pocity, že to nevládnou a že mi to ani nikdy nepůjde... Postupem času se tyto pocity spíš potvrzovaly, kondice v ostatních formách pohybu sice šla nahoru, ale běhání bylo prostě pořád problém... Doporučení k odbornému vyšetření mých „běžeckých schopností“ bylo nápadem jedné osvětlené trenérky a pro mě asi posledním pokusem změnit chronicky nastavený negativní vztah k běhu jako pro mě nevládnutelnému sportu. Prošla jsem tedy vyšetřením laktátové křivky na

běžeckém pásu, rozbořem výsledků a doporučením, jak začít opravdu běhat – ale jinak než doposud, tak, jak je nastavené moje tělo.

Pak skutečně přišlo něco, co jsem ani sama nečekala. Uběhla jsem svých prvních 10 km v životě najednou a v naprosté pohodě. Pocity byly silné, cítila jsem obrovskou radost a chuť pokračovat. Od té doby běhám pravidelně 3–4x týdně 10–15 km, řídím si trénink podle tepové frekvence a zhubla jsem 15 kilo. Po 2,5 měsících tréninku jsem zvládla svůj první půlmaraton. Ani teď neběhám pro limity, ale pro radost, pro odreagování se od starostí a stresů. Když běžím, vnímám, jak se moje myšlenky, pocity a tělo spojují do jednoho v harmonii se nacházejícího celku – ve mně samotnou. Je to něco, co mohu nazvat pocitem štěstí, a to rozhodně stojí za pravidelný návrat na běžecskou trať.

Mám dojem, že běh svou bazální přirozeností především u začátečníků vyvolává zkreslenou představu, že když ho posunou na ústřednější pohyb, zvládnou ho sami, rozběhají se a snadno dosáhnou nějakých výkonů či výsledků. To se mně samotné ale bez systematictějšího přístupu, který přináší tato kniha, hned nepovedlo. Ať se tedy i vám s pomocí knihy podaří s radostí doběhnout do pomyslného cíle.

Milena Bučková

Úvod

Pokud se trochu poohlédneme do minulosti, uvědomíme si jednoznačný fakt, že počet rekreačních běžců stále narůstá. Ač to již před několika lety vypadalo, že tomu tak již být nemůže, opak je pravdou, což je velmi potěšitelná skutečnost. Stále více lidí si i uvědomuje, že bez pravidelné pohybové aktivity jejich život ztrácí na kvalitě. Vedle nárůstu počtu běžajících lidí se zlepšuje i podpora rekreačního běhu. Nárůst běžajících lidí u nás je nutno přičíst několika skutečnostem. Jednoznačně zásadní vliv v tomto směru je potřeba připsat týmu Pražského mezinárodního maratonu, který díky svým běžeckým akcím a závodům již „rozběhal“ nejednoho z nás. Ještě před pár lety u nás neexistovalo ani tolik webových portálů s diskusními fóry a blogy zaměřenými na běh. Na nich se o běhu dnes lze dozvědět téměř vše.

Dalšími běžeckými médii jsou i tištěné časopisy, o běhu u nás pravidelně vycházejí také knihy. Kromě toho, že dnes skutečně není problém koupit běžecké vybavení, zlepšují se služby zaměřené na výběr bot i řízení tréninku. Ačkoliv ještě ani dnes není samozřejmostí narazit na dobrého prodávče běžeckých bot, je u nás už i dost běžeckých speciálek, kde se nám většinou kvalifikované rady dostane. Dalším běžeckým fenoménem, který se poslední dobou rozvíjí, jsou běžecká soustředění neboli kempy. Poznatky a služby donedávna určené jen vrcholovým sportovcům státní sportovní reprezentace jsou dnes k dispozici celé běžecké komunitě. Pokrok tréninkové metodiky se u rekreačních běžců, jejichž cílem není dosahování špičkové výkonnosti, projevuje vysokou úspěšností při získávání kondice a upevňování zdraví. Na místo tréninkové kvantity se dostává kvalita a individuální přístup ke každému jedinci.

Podobně jako celé běžecké hnutí, i my jako autoři jsme za poslední období uběhli dost dlouhou trať. Ambicí naší knihy je být komplexním běžeckým rádcem. Všechna podstatná témata, základní, ale i ty nejnovější poznatky bychom čtenáři rádi nabídli srozumitelnou formou, aniž bychom z běhu „dělali vědu“. Opět přicházíme i s výsledky vlastních výzkumů, experimentů i zkušeností z práce s klienty – rekreačními běžci. Díky špičkovému vybavení naší laboratoře máme k dispozici výsledky, resp. argumenty, které ostatní nemají. Ani sebevětší běžecké zkušenosti totiž někdy objektivní naměřená fakta suplovat nemohou. V knize přicházíme s názory na běžecké novinky jako např. kompresní prádlo, minimalistické boty, ale i některá „věčná témata“ jako běh přes patu či špičku. Jednoznačnou prioritou a cílem, se kterým se jako autoři v celém obsahu knihy plně ztotožňujeme, je zdravotně-preventivní význam běhu. Jinými slovy **běh by nám měl mnohem více dávat, než brát.**

Autoři

Chcete-li změnit svůj život, začněte běhat

Ačkoliv patetické proklamace tohoto typu zrovna nemáme v oblibě, musíme uznat, že nadpis je poměrně pravdivý. Naší laboratoří prošlo hodně lidí, kterým běh doslova změnil život. Často jim pomohl v kritických životních situacích. Někteří ho vyměnili za alkohol, nabrali kondici, výrazně zhubli, někteří si i díky běhu našli nové přátele či dokonce životního partnera. Osobnostní proměny těchto nyní vesměs velmi pozitivně naladěných lidí by se daly skutečně někdy nazvat téměř zázrakem. Novým společným jmenovatelem jsou u běžajících lidí vitalita, zdraví a životní optimismus. Na otázku, jak hodnotí přínosy běhu, co jim běh dal a co naopak vzal, v jejich odpovědích na pomyslné misce vah jednoznačně převažují klady nad záporny. Běh se pro tyto lidi stává přirozenou součástí jejich života a zdraví, prospěšnou drogou, bez které si už svůj život nedovedou představit. Naší profesionální snahou je jim tuto „závislost“ umožnit co možná nejdéle.

Běh jako cesta ke zdraví a kondici

Hlavní přínosy běhu pro zdraví člověka jsou již dlouho známy a od 70. let minulého století také vědecky podloženy. Tyto znalosti a poznatky byly a jsou neustále doplňovány. Ačkoliv se to nezasvěcenému na první pohled nemusí zdát, jedná se o multifunkční vědecký obor zahrnující fyziologii, biochemii, anatomii, biomechaniku a psychologii, který má jako celek asi nejbližší k preventivní medicíně. Ovšem ani dnes ještě všechny aspekty rekreačního běhu zcela neznáme. To je dáno mimo jiné i tím, že každý z nás je jiný a má jiné fyzické i psychické předpoklady. V naší každodenní práci proto na předním místě stojí otázky typu, jak pomoci rekreačním běžcům při zohlednění jejich individuality, jak zajistit, aby se běh stal trvalým zdrojem radosti, kondice, zdraví a pohody pro každého z nich.

I když ještě ani zdaleka nevíme o běhu všechno, jednu jistotu, potvrzenou vědeckým výzkumem, máme. Pro současného člověka je běh vynikající prevencí stále expandujících civilizačních onemocnění. Jejich hlavní příčinou je nedostatečné přirozené pohybové zatížení. Důsledkem nebo jakousi civilizační daní jsou v první řadě choroby srdce a krevního oběhu, často podmíněné i nadváhou (infarkt myokardu, vysoký krevní tlak, mozková mrtvice) a další onemocnění, jako např. cukrovka. Běh je za této situace i lékem dostupným prakticky všem. U běžajících lidí je počet civilizačních onemocnění výrazně nižší. Naše osobní zkušenosti i výzkumy uvedené argumenty jen potvrzují. Aby tomu tak ovšem skutečně v praxi bylo, je velmi důležitá správná metodika běhu, individuální řízení tréninku a eliminace přetěžování pohybového ústrojí. Právě těmito otázkami se v naší knize budeme také hodně zabývat.

Běh blahodárně působí vedle tělesné schránky člověka i na jeho psychiku. Běžající lidé uvádějí častější pocity štěstí. Běh uvolňuje napětí, odbourává stresy, působí pozitivně proti nervovým poruchám. Potažmo tak snižuje podrážděnost, nespavost, poruchy potence, zažívací obtíže atd. Výzkumy mimo jiné potvrdily, že pokud se člověk alespoň jednou denně potí, vylučuje prostřednictvím potu z těla nežádoucí odpadní látky, čímž podstatně ulehčuje práci vnitřním orgánům, především játrům.

Podtrženo a sečteno: V dnešní na pohyb chudé době se stal kondiční běh ideálním kompenzačním prostředkem. Běhat lze téměř kdekoliv a kdykoliv. Běh není např. ve srovnání s cyklistikou ani příliš časově náročný. Pro dosažení stejného cíle stačí běhat výrazně kratší dobu. Je potěšitelné, že běhu u nás přichází na chuť stále více a více lidí.



Běh jako vynikající pohybový prostředek a lék na naši psychiku

Pozitivní vliv běhu na fyzické i duševní zdraví člověka:

- ▶ větší a výkonnější srdce,
- ▶ vyšší pružnost a funkčnost cév,
- ▶ nižší tepová frekvence,
- ▶ snižování a stabilizace krevního tlaku,
- ▶ zlepšuje se kapilární prokrvení organismu,
- ▶ krevní oběh se lépe přizpůsobuje měnícím se podmínkám,
- ▶ větší výkonnost plic – zvýšení jejich kapacity,
- ▶ lepší přenos kyslíku a zásobení živinami,
- ▶ zlepšení látkové výměny,
- ▶ **větší spotřeba a využití energie (snižování nadváhy),**
- ▶ zlepšení trávení,
- ▶ silnější a výkonnější svalstvo,
- ▶ zlepšení pohybové koordinace,
- ▶ lepší držení těla,
- ▶ prevence plochých nohou (posilování klenby nohy),
- ▶ odbourávání psychického napětí a stresů,
- ▶ zlepšení vegetativního (na vůli nezávislého) nervového systému,
- ▶ celkové uvolnění organismu.

Chcete, aby vás běh bavil...

Měli jste na základní škole k vytrvalostním běhům vyloženě odpor? Určitě nejste sami, komu už jen při vyřčení termínu běh na 1500 m nebo dvanáctiminutovka „vstávaly hrůzou vlasy na hlavě“. Je velmi pravděpodobné, že „zarytí“ odpůrci vytrvalostního běhu tyto řádky číst nebudou. Tak snad jen jako vzkaz pro ně konstatování, že i z nich lze při správném postupu „nadšené“ běžce udělat.

Možná, že jste se i vy sami zamýšleli nad otázkou, čím to je, že někomu vytrvalostní disciplíny jdou lépe a někomu hůře, a třeba i proč se nemohou z nás všech stát špičkoví vytrvalci. Toto rozdělení je zcela přirozené, někdo je vytrvalostní a někdo spíše rychlostní typ. Podstatný vliv na naši běžecskou výkonnost má i talent, neboli některé geneticky získané biologické a fyziologické předpoklady (typ postavy, svalová struktura, maximální spotřeba kyslíku), se kterými jsme se narodili a které můžeme tréninkem částečně, ale ne zásadně ovlivnit.

Pokud jste měli odjakživa s vytrvalostí problémy, vůbec to neznamená, že byste neměli s během začínat. Určitě i vám může běh přinášet radost a všechna další pozitiva, i když pro něj nemáte zrovna ideální fyzické předpoklady. Jen se i při správně vedeném tréninku nedopracujete ke špičkovým vytrvalostním výkonům. Rozdílné vytrvalostní předpoklady každého z nás jsou také důvodem, proč někdo bez systematictější přípravy může zaběhnout maraton a jiný se na něj musí léta připravovat.

Aby byl běh skutečně zdravý!

I přes mnohé kladné stránky běhu se občas setkáváme také s opačným názorem, že běh není zdravý, že přetěžuje klouby atd. Také v tomto případě platí „není šprochu, aby na něm nebylo pravdy trochu“. Jinými slovy, za určitých okolností tomu tak skutečně být může. Naše představa bude jasnější, pokud si uvědomíme, že při každém běžeckém kroku působí na nohu síly představující dvoj až trojnásobek naší tělesné váhy. Přetěžování pohybového aparátu (zejména hlavních nosných kloubů) skutečně může nastat, pokud běh není přiměřeně dávkován a pokud neběháme technicky správně, bez správně vybrané běžecké obuvi a bez ohledu na aktuální zdravotní stav. Z tohoto důvodu není běh určitě vhodný pro osoby s velkou nadváhou.

V této knize se proto postupně seznámíme se základními pravidly, která je třeba dodržovat, aby se běh stal skutečně jenom zdrojem zdraví a nepředstavoval žádné ortopedické riziko. Na tomto místě je také potřeba nabádat k obezřetnosti před moderními minimalistickými teoriemi. Jde především o používání odlehčených běžeckých bot s minimálními tlumicími vlastnostmi a nevhodně dávkovaný běh naboso. Tyto teorie se v praxi často nesprávně zobecňují a v žádném případě nejsou vhodné pro všechny běžce.

Vedle ortopedického rizika by se zejména přemotivovaní začínající běžci měli vyvarovat příliš vysoké intenzity běhu. Ti se často v domněnání „čím rychleji, tím lépe“ snaží dohnat, co léta při sedavém způsobu života zanedbávali. Tímto přístupem nejen že nedosáhnou kýženého cíle (zlepšení kondice a redukce tělesné váhy), ale podstupují i určité zdravotní riziko. Jejich srdce a oběhový systém ještě nejsou bez dostatečné přípravy na „vysoké otáčky“ připraveny. Pokud tedy s během začínáte, buďte trpěliví a neběhejte hned rychle.

Na závěr této kapitoly chceme připomenout již hodně letitý, ale stále aktuální citát našeho propagátora kondičního běhu a běhu pro zdraví doktora Emila Dostála:

„Běh je velkolepým prostředkem k lepšímu způsobu života a ke kompenzaci negativních vlivů civilizace. Není všelékem, ale účinným léčebným prostředkem. Při jeho používání nemáme stoprocentní záruku trvalého zdraví, ale velikou, několikanásobně větší pravděpodobnost než při neracionálním, špatném způsobu života.“

Běh jako spolehlivý prostředek redukce nadbytečných kilogramů

S cílem shodit nadbytečná kila k nám přicházejí poměrně často hlavně začínající běžkyně nejrůznějšího věku. Redukce tělesné váhy u nich bývá hlavním motivem, proč začaly běhat. Většinou ovšem návštěvě u nás předcházejí jejich neúspěšné pokusy o pravidelné běhání, o redukcii kilogramů ani nemluvě. V některých případech dokonce u nich namísto kýženého úbytku došlo v důsledku nabrání svalové hmoty k celkovému váhovému přírůstku.

Společným jmenovatelem je v těchto případech opět velká intenzita jejich běhání bez dostatečné základní (aerobní) kondice podpořená horlivou snahou dosáhnout svého cíle co nejdříve. Prvním krokem, který se jim snažíme vysvětlit, je, že aby začaly systematicky a „zdravě“ hubnout, musejí nejprve nabrat minimální kondici. To se většinou daří jen pomocí velmi pomalého běhu (joggingu), někdy kombinovaného s chůzí, v některých případech u osob s vyšší nadváhou jen samotnou rychlejší chůzí. U pravidelně běhajících lidí je odměnou za trpělivost a počáteční odříkání trvalá a stabilní úprava váhy.

V dalších kapitolách této knihy si vysvětlíme, proč je jogging jako souvislá vytrvalostní aktivita mírné intenzity pro redukcii nadváhy tak vhodný a účinný. Respektování fyziologických zásad je v případě snahy zhubnout velmi důležité. Řada lidí se mylně domnívá, že čím budou víc „dřít“, tím víc musí zákonitě vlivem vyššího výdeje energie také hubnout. Většinou ovšem dlouhodoběji nesplňují fyziologické předpoklady pro spalování tuků a kýženého výsledku nedosáhnou.

„Čím rychleji, tím lépe“ u začátečnicků a rekreačních běžců určitě neplatí. Abyste získali kondici a zhubli, musíte „umět“ běhat i pomalu!

K nejčastějším dotazům běžců začátečnicků také patří otázka: „Kdy a kolik při běhu zhubnu?“ Při pravidelném joggingu (souvislém běhu nízké intenzity!) 3x týdně vždy v délce trvání minimálně 30 minut můžete jako osoba bez vysoké nadváhy po dvou měsících počítat se shobením 2–3 kilogramů. V porovnání s reklamními sliby na některé zázračné diety či koktejly by tato bilance skutečně mohla vynít poměrně nepříznivě a leckterého váhajícího odradit. Při objektivním posouzení ovšem dojdeme k závěru, že jako běžci máte mnohonásobně vyšší jistotu, že se vám podaří tukový metabolismus upravit přirozenou cestou a že později díky „jo-jo“ efektu nepřiberete mnohem více, než jste shodili. Na rozdíl od nejrůznějších diet tak máte velkou šanci pomocí běhu přirozenou cestou zhubnout a váhu si i dlouhodobě udržet.

Pro koho není běh ideální?

V případě, že chcete začít běhat a redukovat nadváhu, není běh vždy ideální. Vhodnou „startovací“ pohybovou aktivitu představuje následující tabulka, která nám aktivitu přiřadí dle **BMI (body mass index)**. Jak už napovídá sám jeho název, určitým způsobem index vypovídá o složení našeho těla. O tělesné skladbě budeme v knize hovořit ještě podrobněji. BMI vypočítáte, pokud svoji tělesnou hmotnost vydělíte tělesnou výškou na druhou. Důležité přitom je, abyste výšku uváděli v metrech. Ve vzorečku vypadá výpočet následovně:

$$\text{BMI} = \frac{\text{váha (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$$

Výsledek vás zařadí do konkrétního řádku následující tabulky, kde se dozvíte, zda jste při výběru nevhodnější pohybové aktivity limitováni vlastní vyšší tělesnou hmotností. V případě vysoké nadváhy (BMI 30 a více) byste měli začínat lehkými procházkami s postupným přechodem ke kondiční chůzi. Běh ze zdravotního hlediska zatím nelze doporučit. V tomto případě je hlavním důvodem extrémní přetěžování pohybového aparátu – především nosných kloubů.

Hodnota BMI a vhodná pohybová aktivita (kondiční chůze, severská chůze, běh s holemi, jogging, běh)

BMI	Vhodná pohybová aktivita
Menší než 18	Z pohledu tělesné váhy neexistuje žádné omezení.
18–26	I v tomto případě můžete běhat, popř. vybírat mezi všemi pohybovými aktivitami.
27–30 – lehká nadváha	Vhodnější pro vás bude začít s kondiční nebo severskou chůzí či během s holemi (není to ovšem nutnou podmínkou).
30 a vyšší – vysoká nadváha	Začněte lehkými procházkami s postupným přechodem ke kondiční chůzi . Intenzivnější běh by pro vaše zdraví mohl být v tuto chvíli velmi nebezpečný.

Kdo by neměl běhat vůbec?

Ačkoliv je běh při některých onemocněních (např. vysoký krevní tlak, cukrovka II. typu, astma, lehčí formy artrózy) vhodným terapeutickým prostředkem, bohužel není všelékem a v případě některých onemocnění je krajně nevhodný a dokonce i zdraví nebezpečný. Mezi absolutní kontraindikace patří:

- ▶ vrozené nebo získané srdeční vady (např. stavy po zánětu srdečního svalu),
- ▶ akutní infarkt myokardu,
- ▶ závažnější poruchy srdečního rytmu,
- ▶ cévní onemocnění (bolestivost v srdeční krajině i v klidu, cévní výdutě),
- ▶ akutní onemocnění trávicího ústrojí,
- ▶ akutní embolie,
- ▶ akutní zánět žil,
- ▶ akutní zánět jater,
- ▶ akutní (horečnaté) infekční onemocnění,
- ▶ těžší formy vysokého krevního tlaku (hypertenze),
- ▶ těžší artrózy,
- ▶ jiná závažná onemocnění (nervové choroby, nádory...).

Pokud si nejste jisti svým zdravotním stavem, zkuste si vyplnit vstupní dotazník na str. 26 nebo se objednejte na prohlídku k tělovýchovnému lékaři.

Od úřednické židle k pohybově aktivnímu stylu života

I když na první pohled se to leckterému čtenáři může zdát jako slovíčkaření, běh není jenom jeden, jeho forem existuje více. Většina z nás si určitě uvědomuje, že ne všichni můžeme trénovat jako olympijští vítězové a ne všichni máme i stejné ambice a kondici. Proto by si měl každý vybrat nejvíce vyhovující formu běhu. Jak si ukážeme později, někdy je potřeba začít rychlejší chůzí nebo jen pomalým joggingem, což ovšem rozhodně není žádná ostuda. Tyto formy pro nás ovšem v žádném případě nepředstavují cílovou stanici. Naší snahou je, abychom se v nich dobře „zabydleli“, aby se běh nebo chůze staly pravidelnou součástí našeho životního stylu a abychom se případně později postupně propracovali o stupínek nebo dva dále, obrazně řečeno od úřednické židle k pohybově aktivnímu stylu života.

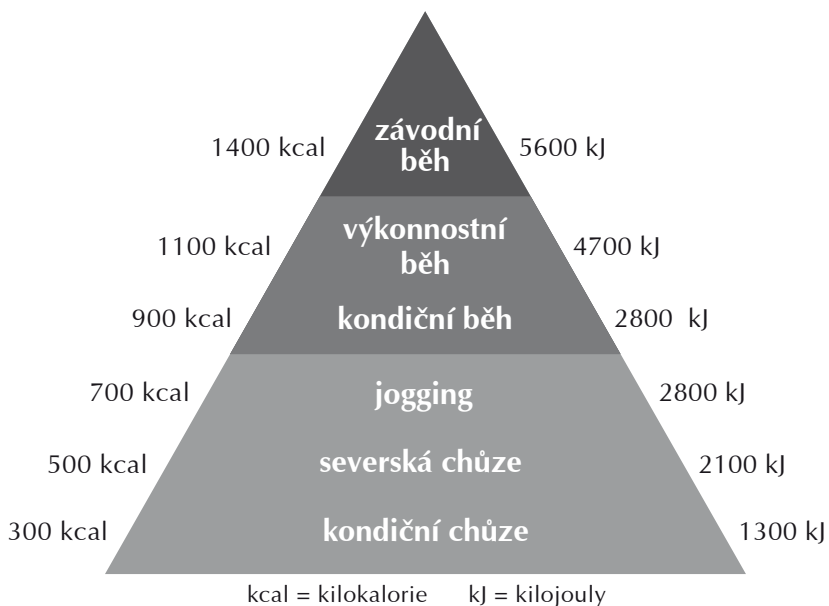
Při výběru pohybové formy pochopitelně musíme vycházet z vlastní situace a uvědomit si, proč chceme běhat nebo proč už běháme a do jakého patra pomyslné běžecké pyramidy bychom rádi vyběhli. Vytyčení základního cíle je velmi důležité, protože k různým metám vedou různé cesty. Někdy je „na trati“ zapotřebí zdolat i některé mezistupně a překážky. Jejich přeskočení nebo obejití v žádném případě nedoporučujeme – přílišná netrpělivost kýžené výsledky nepřináší. Všechno má svůj čas.



Má-li být běhání přínosné, musí zohledňovat naše individuální předpoklady a cíle

Určité výkonnostní etapy a současně i formy běhu a chůze demonstruje běžecská pyramida. Jednotlivá patra schematicky zobrazují i počty běžců jednotlivých kategorií, samozřejmě s tím, že spodní patra ve skutečnosti početně mnohonásobně převyšují patra vyšší. Zajímavým kritériem je energetická náročnost jednotlivých pohybových aktivit, která je přímo úměrná jejich intenzitě.

**Každá pyramida může být jen tak vysoká, jak široká je její základna.
Bez dlouhodobější a systematické přípravy maraton neběhejte.**



Běžecská pyramida – formy běhu a chůze a jejich energetická náročnost (přibližný energetický výdej 70 kg vážícího člověka za 1 hodinu pohybové aktivity)

Při výběru forem pohybové aktivity by měla být vodítkem i následující tabulka s charakteristickými znaky, ke kterým si záhy řekneme více. Tabulka nám rovněž odpoví na často frekventované otázky, hlavně běžců začátečníků: „Jak často?“, „Jak dlouho?“ a „Jak rychle běhat?“.

Charakteristické znaky jednotlivých forem běhu

Forma běhu	Cíle	Typická intenzita	km/ týden	Počet tréninků/ týden	Čas na 1 km (min)
kondiční chůze	získání základní kondice, zvýšení vitality	nízká	10–20	2–3	7:30 a více
severská chůze	upevnění zdraví, získání základní kondice, redukce hmotnosti	nízká	10–20	2–3	6:30–7:30
jogging	udržení kondice	nízká až střední	10–20	3	5:30–6:30
kondiční běh	rozvoj kondice	střední až vysoká	20–60	3–4	5:00–6:00
výkonnostní běh	udržení a zvýšení výkonnosti	střední až vysoká	60–150	5–6	3:30–5:00
závodní běh	úspěch na významných závodech	vysoká až maximální	100 a více	6–12	2:40–3:30

Vedle rozlišování jednotlivých forem běhu je také důležité si uvědomit, že např. ani všichni kondiční běžci nemohou trénovat stejně. To se v praxi ještě často opomíjí. Zejména při běhu ve skupince diktují tempo zdatnější běžci, zatímco ti slabší se jich snaží držet za každou cenu, jen aby si „neuřízli ostudu“. Nejenom že pro méně zdatné běžce je tento přístup metodicky nesprávný, neposune jejich kondici dál, ale často jim může i zdravotně uškodit. To se netýká jen nepřiměřeného běžeckého tempa, ale i skladby celého tréninku včetně výběru dalších tréninkových prostředků. Tak např. pro začátečníka s nadváhou budou náročné násobené odrazy z atletické abecedy krajně nevhodné. Podtrženo a sečteno:

„Když dva běžci dělají totéž, není to totéž.“

Kondiční chůze jako přestupní stanice pro úplné začátečníky nebo osoby s nadváhou

První otázkou, která nás možná v souvislosti s kondiční chůzí napadne, je, proč se jí věnujeme v knize o běhu. Aniž bychom chtěli chůzi jako pohybovou aktivitu jakkoliv podceňovat, budeme o ní hovořit jako o přestupní stanici – prostředku, který může řadě našich čtenářů pomoci získat kondici, jejíž určité minimum je pro běh potřeba. Zkušenosti ukazují, že pro mnohé lidi je velmi těžké začít rovnou s během, ne-li přímo nemožné, a často potom při prvním nezdaru zanevrou i na jakoukoliv jinou pohybovou aktivitu. Chodecká „mortalita“ je v porovnání s během mnohem menší. My pochopitelně budeme rádi i v případech, pokud si někdo kondiční chůzi oblíbí natolik, že se stane pevnou součástí jeho životního stylu a k samotnému běhu už se dál ani nepropracuje.

Kondiční chůze je ideální pohybovou aktivitou pro úplné začátečníky nebo pro osoby s nadváhou či s problémy s pohybovým aparátem (kolena, kyčle, páteř), pro starší lidi, těhotné ženy a mimo jiné i pro pacienty po infarktu. Hlavním rozdílem oproti technice běhu je neustálý kontakt jedné nohy se zemí a tzv. dvouoporová fáze (v určitém momentě se obě nohy dostávají do kontaktu s podložkou). Při chůzi tedy nedochází k letu jako při běhu. Těžiště chodce se ve svislém směru tolik nepohybuje, a co je nejdůležitější – při dokroku na nohu působí mnohem menší síly než při běhu, což představuje výrazně nižší požadavky na pohybový aparát. Více si technické rozdíly budeme umět představit později, až si podrobně popíšeme techniku běhu. Nyní jsme pouze chtěli stručně podložit argumenty o přednostech chůze pro uvedené skupiny lidí.

Specifickým rysem kondiční chůze je její vyšší intenzita. Ta je v porovnání s běžnou chůzí dána větším pohybovým rozsahem a vyšší frekvencí kroků. Pohybový rozsah se týká zejména většího rozšívu paží, které se dostávají výše před trup, a delšího kroku. Oproti běžné chůzi se tak nejen zapojuje větší množství svalů, ale jejich činnost je i intenzivnější. To je důvodem většího energetického výdeje. Kondiční chůze vhodně stimuluje činnost kardiovaskulárního systému a spalování tuků. I když se někomu může zdát kondiční chůze „pod jeho úroveň“, jde o velmi dobrý odrazový můstek k pozdějšímu běhu. Organismus si při něm zvyká na souvislé vytrvalostní zatížení mírnější intenzity a zlepšuje se jeho aerobní kondice. Jak uvádí