

Mladá fronta



# *Běžecká bible*

*Miloše Škorpila*

*Standardní dílo k zdravému běhání*

# Běžecká bible Miloše Škorpila

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading



**MLADÁ FRONTA**

**Miloš Škorpil**

**Běžecká bible Miloše Škorpila – e-kniha**

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.

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

ISBN 978-80-204-5533-8 tištěná verze  
ISBN 978-80-204-5716-5 ePub  
ISBN 978-80-204-5718-9 Mobi  
ISBN 978-80-204-5717-2 ePDF

© Miloš Škorpil, 2019

Foto © Nitram Ots, archiv Miloše Škorpila, shutterstock,  
archiv Běžecké školy Miloše Škorpila

**Miloš Škorpil**

---

*BĚŽECKÁ  
BIBLE  
MILOŠE  
ŠKORPILA*





*Běžecká  
bible  
Miloše  
Škorpila*



## ÚVOD

Před spoustou let jsem začal běhat a dodnes jsem neskončil. Sice to občas bolí víc než v dětství, kdy byl běh můj nejpřirozenější pohyb vůbec, ale radost mám z takového počínání pořád náravnou. Někdy se sám sebe ptám, jestli si ještě vzpomenu na den, kdy jsem se nešel proběhnout. Těch dnů mnoho nebylo, ale protože si na ně v podstatě nepamatuju, řekl bych, že jsem ten den sice neběhal, ale rozhodně jsem se nějak hýbal, chcete-li sportoval.

Běh mi pomáhal a pomáhá strukturovat den, nedovolí mi nezřízeně pít nebo se přejídat, protože následující den bych si klus moc neužil, což by mě mrzelo.

Proč vlastně běhám? Těch důvodů je mnoho. Běh mi dal volnost a možnost uspořádat si myšlenky. Běh mi přehrál do cesty spoustu fajn lidí, se kterými mě pojí touha strávit okamžik v letu, nedotýkat se země a užívat si přírody, ať svítí slunce, lijede nebo mráz zalézá za nehty. Běh mě udržuje v kondici a přivedl mě ke zdravému životnímu stylu.

Kdysi jsem měl sen, že bych chtěl běhat pořád, o běhu jsem četl, co vyšlo, studoval tréninkové deníky, povídal si o metodách tréninku a běhal. Běh se stal součástí mého života natolik, že jsem mu propadl. Přirozenou cestou se moje vášeň proměnila nejprve v posedlost a pak v zaměstnání nebo spíš povolání či poslání, což vyústilo v založení Běžecké školy, kde jsem za ta léta nejen připravil stovky zájemců na maraton, ale také mnoha z nich pomohl ke zdravějšímu životu. Ale také jsem z příběhů lidí, se kterými jsem se při tréninku potkával, čerpal energii pro svůj vlastní rozvoj. Sice si ještě občas připnu číslo na tričko a vyrazím si zazávodit, ale nepotřebuju to jako kdysi. Stačí mi být venku a běžet.

Ještě před založením „běžecké instituce“ jsem téměř denně odpovídal 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.

Před pěti lety jsme vydali knihu *Škorpilova škola běhu*, v níž jsem shrnul své znalosti o běhání, přičemž jsem zohlednil nejčastější dotazy začínajících i pokročilých běžců. Možná za to mohla vlna zájmu o běh, možná jsme se strefili do ideálního času, protože knize se dařilo. Za těch pět let jsme já i nakladatel dostali (a vlastně stále dostáváme) pozitivní reakce na knihu, která si nekladla nároky na komplexnost, ale snažila se zachytit to nejdůležitější ze světa běhu.

### **Proč jsme se rozhodli vydat tuhle knihu**

Já jsem sice měl pocit, že psát další knihu není třeba, když jsem všechno řekl ve *Škorpilově škole běhu*, ale reakce běžců mě nahlodala a nakladatel nakonec přesvědčil, abychom do stejné vody vstoupili ještě jednou. Čím se liší tato kniha od předchozí? Základ zůstal stejný, jen v určitých aspektech jsme texty upravili, přidali

pár kapitol, které se týkají výběru běžecké obuvi, kompenzačních sportů, věnovali jsme se i zanedbávané části běhu, jakou je regenerace, přidali jsme tréninkové plány a odpovědi na stovky dotazů, které se v mezidobí nakupily, jsme vtělili do nových textů nebo upravili texty původní. Nejdůležitější změna se týká metody běžecké techniky, kterou jsem pozměnil, aby lépe odpovídala přirozenému běhu. Velkou změnou prošla grafická podoba knihy, čímž jsme vyšli vstříc prosbám o názornost a snad i otupili výtky z přílišné strohosti. A mám-li odpovědět na otázku, zda si knížku mají koupit i majitelé *Škorpilovy školy běhu*, pak říkám: nemusí, ale jisté je, že žádnou podobně rozsáhlou knihu už psát nehodlám. Tohle je moje „běžecká bible“, nic dalšího už ke zdravému běhání nepotřebujete.

Štěstí spočívá v tom, milovat lidi, jací jsou, milovat život, jaký je. Chtěl bych moc poděkovat všem lidem, kteří pomohli vytvořit tuhle jedinečnou knihu. Chtěl bych poděkovat i těm, kteří se najdou na fotografiích, které skrývá, protože bez nich, bez jejich příběhů, bez jejich zkušeností s během, se života během, které pro mě byly a jsou inspirací, by nikdy nebyla napsána.

Knihu (už zase) věnuji Daně, manželce a rádkyni, která mě provází během života. Bez ní by se běželo mnohem hůř.

Děkuji vám všem!

*Šťastný života běh přeje*  
**Miloš Škorpil**





*Než  
vyběhnete*







## O NOHÁCH A BOTÁCH

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.

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)

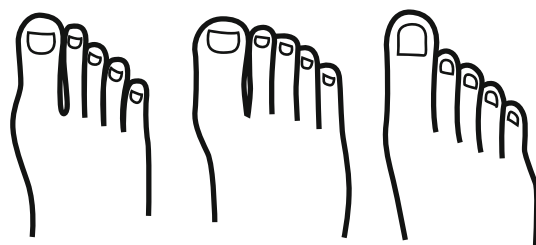
- počet naběhaných kilometrů za týden
- techniku běhu (přes patu, přes špičku, kolíbka, supinace, pronace)
- preferenci směrem k intenzitě běhu (tréninková, závodní, tretry)
- máme-li nohy ploché podélně, příčně či bez dysfunkce

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, pokud máte

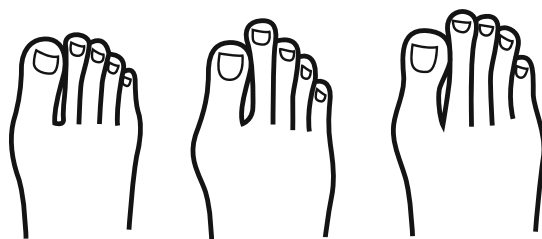
### **Egyptský typ nohy**

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 s šířkou boty. Ta se totiž s velikostí (číslem) obuvi také zvětšuje, resp. rozšiřuje.



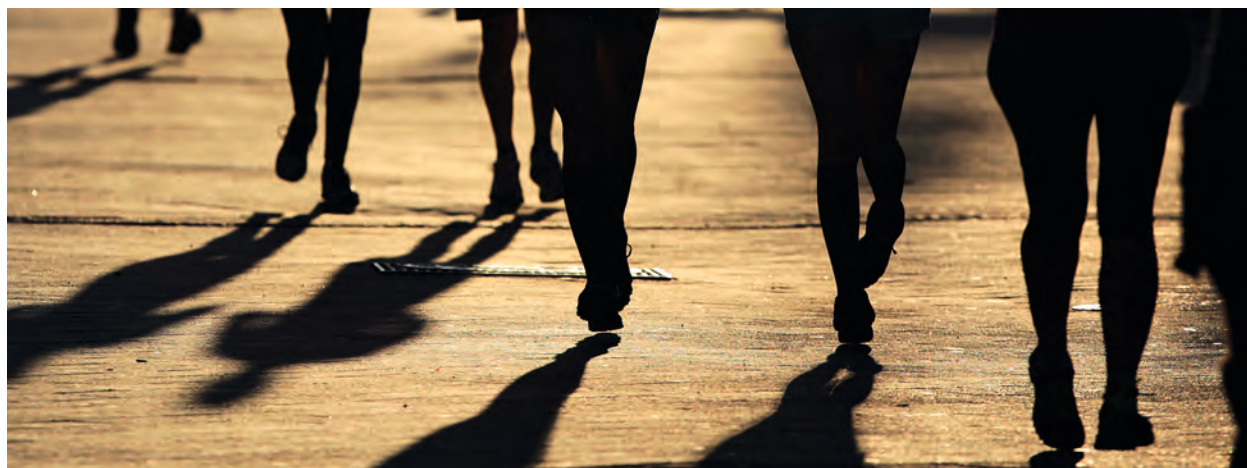
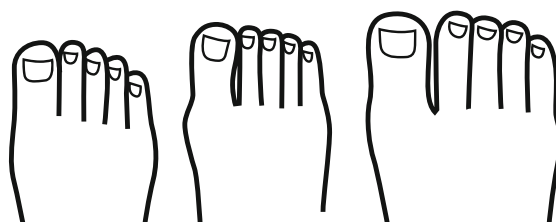
### **Řecký typ nohy**

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 s 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 běžeckou 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. 16-19.







### **Proč si kupovat běžecké boty**

Běžecké boty umí velmi účinně běh zpříjemnit, zvládneme v nich běhat rychleji, nohy se tak rychle neunaví, samozřejmě za předpokladu, že budeme zvládat alespoň základní techniku běhu, nebudeme hopsat jako klokan a budeme mít vybudovanou základní výkonnost. Nejdražší, nejspičkovější modely jsou testovány a vyráběny pro elitní a výkonnostní běžce, kteří přednosti běžecké boty dokážou využít pro svůj běh. Ostatní by měli sáhnout spíše po středních modelech, které jsou určeny hobby běžcům.

### **Jak kupovat běžecké boty**

Neexistuje univerzální rada, která by vám poskytla informaci o tom, jaká běžecká bota je na běhání nejlepší, vždy budete muset najít tu svou, respektive vaše nohy si ji budou muset najít. Nepomohou vám ji najít ani žádné recenze, vždy budete muset učinit vlastní zkušenost, prostě jít do obchodu a zkoušet.

Běžecké boty si běžte vybrat odpoledne či večer, až budou vaše nohy unavené, v tu chvíli jsou nejvybíravější a poskytnou vám nejlepší zpětnou vazbu. Než poběžíte do prodejny, měli byste vědět, k čemu vám ta bota vlastně bude a co jí budete „nakládat“. Zda budete běhat po silnici, v terénu (tím myslím běh mimo zpevněné cesty a silnice), na dráze, ale také kolik kilometrů týdně zhruba naběháte.

### **Výběr běžeckých bot přenechejte vašim nohám**

Když přijdete do obchodu, sdělte prodáváči jen velikost běžecké obuvi (vždy musí být o číslo větší, než je velikost vaší běžné obuvi, ale může být i větší), nechte si přinést více druhů. Ve značkové prodejně máte na výběr jen jejich značku, v univerzálkách máte možnost vybrat z více značek, tak toho využijte, zavřete oči a zkoušejte. V každé botě se po prodejně projděte, proběhněte a odcházejte v těch, které si vyberou vaše nohy!

### **Cena nerovná se kvalita**

Přijdete-li do obchodu, kde vám prodáváč začne tvrdit, že kvalitní běžecká bota začíná od 3000 Kč, 4000 Kč nebo 5000 Kč, tak se rovnou seberte a utíkejte pryč. Takovému prodáváči nejde o to, aby vám posloužil, ale jen o to, aby na vás co nejvíc vydělal, protože jeho plat se odvíjí od denní tržby. Prodá-li boty dražší, má vyděláno, a může jít domů. Takže na tenhle špek neskákejte.

### **Co má běžecká obuv splňovat?**

Hlavním úkolem běžecké boty je ochránit vaše nohy před mechanickým poškozením, to ostatní zařídí správný běžecký styl. Netvrdím sice, že tlumení, dynamika odrazu, stabilizace kroku, vedení nohy nejsou důležité vlastnosti, ale nejdůležitější vlastností běžecké obuvi je, jak si s ní sedne vaše noha. Z toho důvodu je u běžecké boty z hlediska technických vlastností nejdůležitější flexibilita, to znamená, jestli vám umožní dobré

odvalení nohy, jestli vůbec vaší noze umožní pracovat. Právě proto nedoporučuji minimalistickou obuv, která nemá v přední části podrážky ani náznak zaoblení. Tato bota vás bude nutit buď běžet po špičkách, což doslova

„odskáčou“ vaše holeně, kolena, záda nebo budete dopadat na celou plochu chodidla, což pro změnu nepěkně pocítí vaše achilovky.

## SPECIFIKA VÝBĚRU BĚŽECKÉ OBUVI

### Váha

Těžší běžci a běžkyně mají s výběrem vhodné běžecké obuvi větší problém. Ne proto, že by na ně výrobci bot nemysleli. Jde spíš o běžcovu hmotnost. Osobně těmto lidem doporučuji nejdříve začít s chůzí, tedy střídáním rychlé a pomalé chůze, postupně zařadit pomalejší běh a opět si opatrně přidávat.

Ale zpátky 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 taková 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 běžecká 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 běžecký 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 ztlumění 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. Přímou 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 tréninky. Tyhle botičky jsou určené pro závody a na tréninky 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 větší, 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.



## Chyby při výběru běžecké obuvi

Zřejmě největší chyba, kterou mnozí dělají při výběru běžecké obuvi, je že si koupí boty na nesprávný povrch. Když se člověk rozhodne běhat a zajde do obchodu s běžeckou obuví, tak se jej prodavač často zeptá: na jakém povrchu budete běhat?

Pokud dotázaný odpoví na asfaltu, tak je to v pohodě, koupí silniční objemovou botu, což je to, co potřebuje.

Pokud však odpoví, že bude běhat v terénu, čímž myslí, že bude běhat v parku, v lese, někde v přírodě po zpevněných nebo vyšlapaných cestách, nikoli

však po kořenech či kamenech a jiném složitém terénu, většinou se mu dostane rady, aby si koupil trailovou botu. Jenže ta není na zpevněné povrchy ideální. Pak se snadno stane, že běháním v tvrdých trailových botách po nevhodném povrchu si běžci způsobí různá zranění, za něž nemohou boty, ale jejich nevhodný výběr.

Moje rada proto zní: Pokud začínáte běhat, kupte si silniční objemovou botu! A pokud se po čase odhodláte i do složitějšího terénu, přikupte si k nim trailovky.



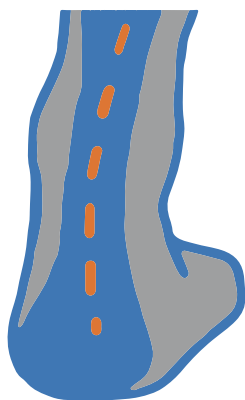
## Dámská běžecká obuv

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

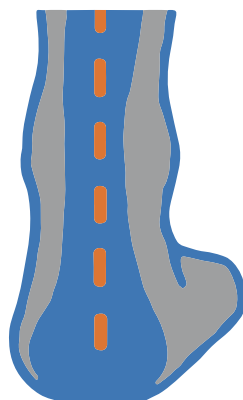
- bota je celkově užší a nižší – prostě šitá na Popelku
- bota zohledňuje vrozený sklon k pronaci – vyšší kontrolu pohybu
- bota zohledňuje nižší váhu ženy – to je důležité z hlediska tlumení, aby boty nebyly příliš měkké při došlapu

Obzvláště pro dámy znovu zdůrazňuji jedno pravidlo. Kupujte obuv nejméně o číslo větší! Spousta žen si totiž řekne: „Přece si nevezmu takové lodě. Co by si o mně pomysleli ostatní!“ Osobně tomu přezdívám Popelčí syndrom. Aby ženy zdůraznily, jak ladnou mají nožku, 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.

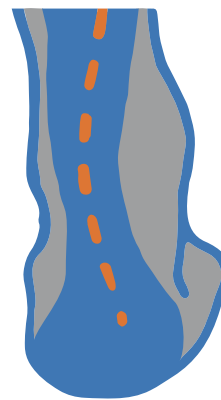




**Supinace**



**Neutrální došlap**



**Pronace**

#### → **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 břicho 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 vyřazen 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 běžecká bota. Řeší to i lidé s vyšší váhou. Při výběru máte dvě možnosti: buď budete po prodáváči chtít běžeckou 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 běžeckých. Ostatně i pro „pronátory“ platí, že vložky, které si nechají udělat u podiatra, nosí do všech bot, co mají. Kromě ložiček 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 nejdříve jednoho 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 divíte, 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 odkrivil 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 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 utážená tkanička nebude tlačit na nárt a nezhorší proudění krve. Navíc takto fixovaná tkanička se méně často rozvazuje, i když neuděláte druhý uzel.

### **Jak se dělá klička**

Už tedy víte, jak si zavázat běžeckou botu klasicky. Dost často se však stává, že si koupíte běžeckou obuv a zjistíte, že i když se v nich v prodejně cítily vaše nohy skvěle, něco se tak úplně nepovedlo. Bota může být ve špičce užší, či naopak širší, po běhu vám černají nehty, máte necitlivá chodidla, brní vás prsty. Máte různé otlaky nebo odřené paty. Co dělat? Někdy stačí zavázat si boty jinak, což platí v případech následujících běžeckých problémů.

#### **→ Černé nehty**

Černé nehty, ani když si je lakujete, nejsou zrovna to, po čem toužíte. Vzpomínám, jak mi po poslední 48hodinové oba palce zčernaly. Pár dní na to jsem si na nich nechal strhnout nehty. Vlastní chirurgický zásah moc nebolel, problém měl však pan doktor s tím, jak to načítovat zdravotní pojišťovně, protože tabulky nepočítají s tím, že si takhle zřídíte oba palce najednou. Co tedy dělat, máte-li s klony k černání nehtů?

Zkuste následující způsob vázání. Nejdřív z obou bot vytáhněte tkaničky. Pak je začněte šněrovat tak, že

jeden konec tkaničky zastrčíte do dírky nejbližší špičce směrem dolů, totéž proveďte s druhým koncem tkaničky na druhé straně boty. Tkaničky překřížte a opět jeden i druhý konec zastrčte svrchu do nejbližší volné dírky. Takto postupujte až na konec šněrování, přičemž ze třetí dírky od konce vedete tkaničku spodem do poslední dírky a z ní zasunutím svrchu do předposlední dírky na téže straně, následně utvoříte smyčku.



#### **→ Necitlivé chodidlo, brnící prsty, otlaky**

K těmto problémům často dochází i v případě, že při koupi bot nechybí. Vyberete si správnou botu ve správné velikosti, uběhnete 10 kilometrů a vše se zdá v naprostém pořádku. Vydáte se v nich tedy na dlouhý běh a najednou máte pocit, že vás do chodidla chytá křeč, je necitlivé, někdy naopak výrazně citlivé, začnou vás brnět prsty a vy jimi v botě cvičíte a snažíte se problému zbavit. Bohužel se ho zbavíte až ve chvíli, kdy boty sundáte, ale máte-li před sebou ještě 10 a více kilometrů, dost dobře to nejde. Občas pomůže převázat si boty následujícím způsobem.

Nejprve zkuste odhadnout místo, kde cítíte největší problémy. Pak rozšněrujte botu až k tomuto místu, či lépe kousek pod něj, následně vedte tkaničky vertikálně podél jazyka boty tak vysoko, abyste překonali bolestivé místo. Pak pokračujte normálním šněrováním křížem přes nárt.



### → Úzké chodidlo

Stane se, že se švec trochu sekl, koupili jste si boty přes e-shop, nebo se vám líbily či ladily s běžeckým kompletem, a i když jste cítili, že vám v nich noha trochu lítá, tak jste si řekli, ono se to nějak spraví. Prostě je víc utáhnou a bude. A ono není. Ale přílišným stažením tlačíte na cévy a noha nadměrně nateče. Přitom řešení je poměrně elegantní: První a druhou díрку zašněrujete, jak jste zvyklí, pak protáhněte tkaničku rovně do dířky svrchu dovnitř, nikoli křížem, vznikne tak smyčka, kterou využijete pro provlečení protější tkaničky. Čtvrtou dířkou protáhněte tkaničku ze spodu nahoru a opět ji zastrčíte do dířky nad ní, takže vznikne další smyčka pro provlečení tkaničky. Stejným způsobem pokračujte až nahoru.



### → Široké chodidlo

Máte-li vysoký nárt a široká chodidla, setkáváte se nejspíš často s tím, že boty, v nichž by se jinak vaše nohy cítily dobře, které by si sami vybraly, si prostě nekoupíte, protože už máte po takovém výběru zkušenost s tím, že se vám dělají puchýře na palcích, na malíčku, přičemž výjimkou nejsou ani otláčené špičky prstů. Prostě ať si koupíte jakékoliv boty, jakoukoliv značku, tyto problémy se vás drží jako klíště. I pro vás ale máme řešení, které vás nebude nic stát.

Do prvních dírek, na jedné i druhé straně zasuňte tkaničky, jak jste zvyklí. Druhou dířkou je vedte ven na stejné straně a pak zastrčte do třetí dířky, opět na stejné straně. Teprve pak překřížte tkaničky a pokračujte již v normálním způsobu šněrování.



### → Odřené paty

Odřené paty jsou dvojího druhu, ty vaše vlastní a ty na botě. Odřít jedny či druhé není příjemné. Ty naše bolí, ty na botě tlačí. Obvykle k těmto problémům dochází, pokud máte úzké kotníky či paty, nebo když vám jsou boty příliš velké. Kromě odřených pat, si můžete udělat puchýře, odřeniny, v krajním případě může dojít i k poškození kotníku. Řešení je překvapivě prosté, stačí použít poslední dvě dířky, o nichž většina lidí neví, k čemu jsou dobré. Boty si zašněrujte tak, jak jste zvyklí, až dorazíte k těm dvěma dířkám na konci, jsou velmi blízko sebe. Tkaničku pak zasuňte zespodu do poslední dířky a pak na stejné straně svrchu do dířky před ní. Totéž udělejte

s druhým koncem tkaničky. Následně udělejte normální kličku. Případně můžete ještě zasunout protilehlé konce tkaniček do vytvořených poutek a pak udělat kličku.

Pokud se vám dělají puchýře, někdy stačí, když vynecháte první dvě dírky odspoda a šněrovat začnete úplně normálně až od těch druhých.

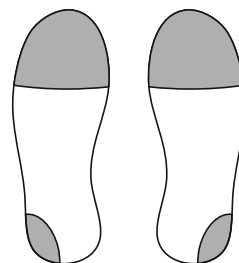


### **Ukaž mi svoji botu, a já řeknu ti, jak běháš**

Podle míry a místa „sešmajdání“ je možné poměrně spolehlivě určit, kdo boty nosil. Nejčastěji se setkáváme s následujícími typy:

#### **→ Normálně oběhané boty**

Boty běžců, kteří sice běhají přes paty, ale nemají žádnou výraznou chybu v běžeckém postoji, mívají sedřenou zadní vnější stranu. Tento typ „sešmajdání“ však nemá nic společného s nesprávným běžeckým postojem způsobeným supinací. Přední část boty je opotřebena rovnoměrně.

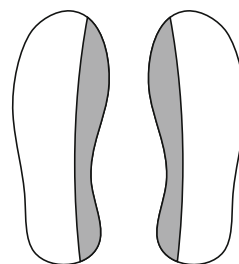


#### **→ Boty oběhané na vnitřní straně**

Takto si „sešmajdává“ boty běžec, který má nohy do „X“ nebo pokud má výraznou pronaci ve spodní části kotníku. V extrémním případě se dokonce celá bota vyvrací směrem dovnitř.

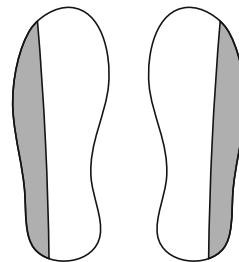
#### **POZOR**

**Pokud používáte vložku na zmírnění pronace, je možné, že kvůli tvrdému materiálu se špatný běžecký styl na opotřebení boty neprojeví.**



#### **→ Boty oběhané na vnější straně**

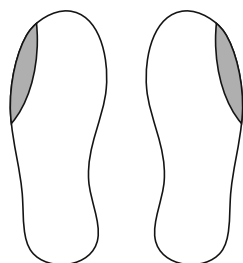
Při nohách deformovaných do „O“ nebo při supinaci ve spodní části kotníku dochází k opotřebení bot na vnější straně. Zde pomůže speciální vložka do bot.





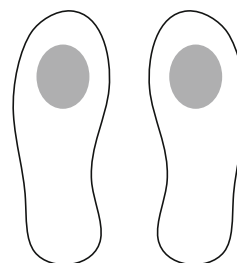
→ **Boty oběhané na vnější straně přední části boty**

U běžců s aktivní běžeckou technikou a výraznějším sklonem k supinaci se nesprávný pohyb omezuje často na supinaci v přední části chodidla – dochází ke komprimaci a sešlapávání právě v této části boty. V takovém případě se nedoporučuje používat supinační vložky do přední části boty.



→ **Boty oběhané uprostřed podrážky**

Takto si „sešmajdává“ boty běžec, který běhá na napjatých nohách. Proto se bota opotřebovává právě uprostřed podrážky.



# JAK SE SPRÁVNĚ OBLÉKNOUT

Jestliže obutí je běžcovým zásadním pracovním nástrojem, v žádném případě to neznamená, že bychom nad obléčením mohli 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. Současně bychom ale neměli omezovat možnost pohybu. Nejlépe toho dosáhneme pomocí několika 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,

vítr (km/h)	teplota										
	10 °C	8 °C	6 °C	4 °C	2 °C	0 °C	-2 °C	-4 °C	-6 °C	-8 °C	-10 °C
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

subjektivní teplota



vložená mezi dvě vrstvy oblečení. My odkojení ruskou a válečnou literaturou víme, že noviny v botách ochránily před omrznutím nejdny 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.

### **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.

### **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 partií doporučuji ochránit i ledviny. Vzpomínám si, že jeden čas jsem běhával s „kočkou“ ovinutou kolem pasu, ale to už je opravdu dávná historie. Teflon se samozřejmě hodí také pro běhající dámy.

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 obléknete 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 kšiltem. Ochrání vás před oslněním protijedoucími automobily.

### **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 dokážou povrch těla spolehlivě ochlazovat. Pokud někdo z vás nedá dopustit na klasickou bavlnu, nic proti. Svou chybu si uvědomíte nejspozději 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 hrát si pod žhnoucím sluncem na „naháče“. Pořádně spálená záda jsou vlastně to nejmenší, co se vám může přihodit. Vysvělením 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 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.

# KOMPRESNÍ NÁVLEKY, PODKOLENKY A DALŠÍ DOPLŇKY

## *KOMPRESNÍ PODKOLENKY A NÁVLEKY*

Kompresní podkolenky a návleky se staly součástí výbavy téměř každého běžce. Mohou ale kompresní podkolenky nebo kompresní prádlo obecně pomoci k lepším výkonům? Nebo je to jen další útok na peněženku?

**Kompresce urychluje průtok krve ve svalch a snižuje jejich chvění. Rychlejší průtok krve zlepšuje lepší transport krve v těle a tím i lepší okysličení a transport energie i odpadních produktů metabolismu. Snižené chvění svalů pak šetří energii.**

Podle mnoha odborných studií kompresní podkolenky zvyšují výkon: údajně díky nim můžete běžet

rychleji, lýtka se prokrví o 30–50 % více než bez komprese, zlepší se zásobování svalů kyslíkem, sníží se tvorba laktátu a sníží se možnost svalové horečky po výkonu.

Tolik věda. Ale pokud bych se měl spolehnout jen na vlastní zkušenost, pak musím konstatovat, že s používáním kompresních doplňků mám jak pozitivní, tak i negativní zkušenost. Začnu negativní. Měl jsem jednou čest stát se pokusným králíkem a pro nejmenovanou značku jsem měl za úkol otestovat vzorek tehdy u nás běžně nerozšířeného sortimentu.





Jelikož jsem od cyklistů slyšel na kompresní podkolenky chválu, lépe řečeno, většina pěla chválu, i když se našli i remcalové, souhlasil jsem. Již několik let jsme jezdili s partou kamarádů v srpnu do Jizerek, abychom se proběhli po trase Jizerské 50, která se tehdy ještě neběhala jako běžecký závod. Říkal jsem si, že lepší příležitost na vyzkoušení nenajdu. Vydržel jsem je mít na nohou deset kilometrů, než mi stehna natekla jak dva soudky. Sroloval jsem je až ke kotníkům a běžel dál, taky co mi zbývalo, když jsem nechtěl přijít o příležitost proběhnout se Jizerskými horami a neměl s sebou náhradní (normální) ponožky. Zbýlých 40 kilometrů jsem si ale moc neužil a trpěl jako pes, protože k transportu tekutin docházelo z přiškrcených lýtek velmi, velmi pomalu.

Příčinou mých trablů byla přílišná komprese zkoušeného vzorku a moje velká lýtka.

Druhou příležitost jsem dal kompreskám až po několika letech. Tehdy jsme běželi pět dní za sebou po 50 kilometrech Českým lesem do Chebu a celou trasu završili navíc Poutním maratonem, tedy celkem 300 kilometrů v šesti dnech. No a já si týden před tím nechal na lýtka vytetovat k šedesátinám koně a běžce, protože jsem 60 let kůň (jsem narozen v jeho čínském znamení) a 50 let běžcem.

Kdo se někdy nechal tetovat, ví že tetování nesmí být vystaveno nějakou dobu sluníčku. Běželi jsme v červnu, a běžet v dlouhých elastákách se mi nechtělo, tak jsem dal, poučen tím, že musím při výběru kompresních podkolenek zohlednit velikost nohy a velikost lýtek, kompreskám druhou šanci.

Tentokrát jsem z nich byl nadšený. Jednak perfektně kryly tetování, při prodírání houštím jsem neměl zrasované nohy, ale hlavně se mi celých šest dnů skvěle a bezbolestně běželo.

Takže po téhle druhé, veskrze pozitivní zkušenosti říkám, že kompresní doplňky pomůžou, ovšem za předpokladu, že si dobře vyberete. Proto spíše doporučuji kompresní návleky, kde nemusíte řešit zároveň jak velikost nohy, tak velikost lýtek.

Kromě toho, že kompresní doplňky pomáhají při výkonu, vám mohou hodně pomoci i po něm. Tam však používáme doplňky s velmi jemnou kompresí, tedy speciálně vyrobené pro tuto formu použití.

### **Jak si vybrat**

Neřeknu vám, kupte si tu či onu značku, ta je nejlepší. Osobně se však při výběru řídím historií firmy, která je vyrábí, a přednost dávám značkám, které se před „objevem“ komprese zabývaly výrobou zdravotních ponožek, podkolenek či dalších doplňků pro lidi s křečovými žilami. Většinou se nezklamou.



## BĚŽECKÉ BRÝLE

Tady budu upřímný a na rovinu vám řeknu, že v brýlích neběhám. Jednak proto, že nemám rád nic na obličej, a za druhé mám pocit, že mi trochu zkreslují (a to i ty nejdokonalejší) to, nač se koukám. Přesto však chápu, že jsou situace, kdy člověku brýle na očích mohou hodně pomoci.

Tou nečastější je samozřejmě oslnění (takže ano, při řízení auta, když sluníčko visí těsně nad horizontem). Brýle jsou užitečné, když běžíte v okolí rybníků, jezer a mokřadů, kde lítají hejna těch odporných černých mušek, které vám vletí úplně všude a samozřejmě jich máte i plné oči. V těchto chvílích si říkám, že by se brýle fakt hodily. A brýle člověk ocení i ve chvílích, kdy fouká protivítr, který víří prach, nebo je zima a vlivem proudění chladného vzduchu vám začnou slzet oči. Takže ano, běžecké brýle bez problémů mohou doporučit, byť sám je používám velmi málo.

Ještě při jedné příležitosti se hodí mít brýle s sebou: Když se ztratíte a potřebujete se zorientovat, kde jste, jedno zda za pomoci normální mapy, mapy v mobilu či chytrých hodinkách a váš zrak už není stoprocentní. Pro tuhle příležitost neopomeni si dát do ledvinky brýle ani já, samozřejmě mám ale na mysli brýle dioptrické.

### Jak vybírat běžecké brýle

Běžecké brýle by měly být ideálně plastové, na elastické obroučce by měly mít pásek, který zachycuje pot, konce straníc by měly být pogumované a nastavitelné, „skla“ by měla být z polykarbonátu, vyměnitelná, abyste mohli barevný filtr přizpůsobit vnějším podmínkám; samozřejmostí je i UV-A a UV-B filtr.

**Význam barevných filtrů:** filtrují světlo, díky čemuž získávají předměty zřetelnější obrysy, zejména za špatného počasí a horších podmínek viditelnosti (soumrak, mlha, přímé slunce).

Žlutavé zabarvení zesiluje kontury a kontrasty, ideální v době snížené viditelnosti.

Oranžový filtr zjasňuje a předchází únavě očí. Zesiluje kontrast a hodí se pro běh při zatažené obloze a soumraku.

Hnědý filtr zesiluje kontrast u zelených barev, a proto se hodí pro běh po loukách a v zeleni.

Tmavě hnědá skla se hodí při běhu v mimořádně jasném a slunečném dni. Narůžovělá skla zesilují kontrasty především na sněhu. Ideální pro běh na sněhu se sníženou viditelností.





## FITNESS NÁRAMKY, HODINKY A SPORTTESTERY

Petr Veverka

Pryč jsou doby, kdy běžci používali k měření svých výkonů stopky nebo obyčejné hodinky. Pro změření tepové frekvence prostě přiložili palec a ukazováček na krk a při pohledu na vteřinovou ručičku si počítali tepy. Dnes se dá změřit kdeco a používají se k tomu různé fitness náramky, chytré hodinky nebo pokročilejší přístroje, kterým se říká sporttestery.

### Fitness náramky

Nejzákladnějším měřidlem sportovních aktivit jsou fitness náramky. Jsou to ta nejlevnější zařízení pro sledování sportovních aktivit, jejichž pořízení nikoho nezruinuje. Většinou měří počet kroků, ušlou (překonanou) vzdálenost, vystoupaná patra, tepovou frekvenci, spálené kalorie a kvalitu spánku. Většina z nich umožňuje bezdrátové připojení k chytrému telefonu a naměřené hodnoty si člověk může prohlédnout v příslušné aplikaci. Výsledky těchto fitness náramků je nutné považovat za orientační, nicméně pro člověka, který

s aktivním pohybem teprve začíná nebo nemá potřebu měřit vše naprosto dokonale a přesně, můžou být tyto náramky dostačující řešení. Velice často vidám lidi, kteří mají na jedné ruce klasické hodinky a na druhé některý z těchto fitness náramků. Výhodou náramků je dlouhá výdrž baterie, která se měří až na týdny.



## Chytré hodinky (smart watch)

Další kategorií jsou takzvané chytré hodinky (smart watch). Tyto hodinky nejsou primárně určeny pro měření a sledování sportovních aktivit, nicméně většina těchto výrobků obsahuje základní aplikace pro jejich sledování. Díky tomu, že v těchto hodinkách velice často nalezneme přijímač GPS, je jejich měření přesnější než u fitness náramků a aplikace obsahují různé pokročilé funkce. Mezi nejčastěji používané smart watch patří ty od společností Samsung (Samsung Gear) a Apple (Apple Watch). Tyto hodinky mohou dobře posloužit rekreačním sportovcům, kteří chtějí mít přehled o svých aktivitách a sledovat svůj vývoj v čase. Nevýhodou hodinek je slabší výdrž baterie. Některé modely je nutné nabíjet i denně.



## Sporttestery

Poslední kategorií zařízení pro měření sportovních aktivit jsou specializované sporttestery. Jsou to většinou hodinky, které jsou doslova našlapané sportovními funkcemi, a není vůbec jednoduché si vybrat. Jejich neznámějšími výrobci jsou společnosti Garmin, Polar, Suunto a TomTom. Poslední jmenovaná značka již od výroby sporttesterů upustila, nicméně dodnes jejich hodinky často vídám na rukou běžců. Ve své době šlo o hodinky, které měly velice dobrý poměr výkon/cena, a pro spoustu běžců z mého okolí to byl jejich první sporttester.

Tyto sporttestery mohou být zaměřeny na jeden sport a pro měření jiných sportovních aktivit se moc nehodí, nebo jsou takzvaně multisportovní a těmi potom

můžete sledovat své sportovní výkony při běhu, plavání, cyklistice a dalších desítkách sportovních aktivit. Vzhledem k tomu, že kniha je o běhu, zaměříme se na sporttester pro běžce. Popisované funkce sice nemají všechny sporttestery, nicméně většina těch nadprůměrných ano. Funkce budu vztahovat k jednomu dni běže.

Ráno po probuzení se můžeme podívat na sporttester, který je vybaven optickým měřením tepové frekvence (TF) a na noc jej neodkládám, nebo na spárovaný telefon a zjistit délku spánku s rozdělením na lehký, hluboký, aktivní a fázi REM. Společně s monitoringem spánku mi hodinky celou noc sledovaly i tepovou frekvenci a díky tomu vím, jaká je průměrná a aktuální hodnota klidové TF. Pro celodenní měření TF je optické čidlo vhodné, ale nehodí se moc pro měření TF při sportu, neboť z podstaty svého fungování je „postižené“ odchylkou. Optické čidlo je naprosto nevhodné pro tré-



nink, při kterém dochází k prudkým změnám TF. Takže doopravdy nedoporučuji běhat intervaly podle TF s hodinkami, ke kterým nemám připojený (hrudní) pás na měření TF.

Nyní se i hodinky probudí k životu a začnou sledovat můj běžný den. Díky instalovanému otřesovému čidlu počítají ušlé kroky, barometrický výškoměr se zase postará o to, že vidím, kolik pater jsem vyšel po schodech. Dále mi hodinky neustále měří TF a já se mohu podívat i na úroveň stresu, ve kterém se nachází mé srdce.

Během dne si udělám přípravu na odpolední trénink, a tak si ho prostřednictvím webové aplikace odešlu do hodinek a při běhu se již mohu maximálně soustředit na výkon.

Nastal čas tréninku a já stojím na okraji lesa a čekám na zachycení signálu GPS pro určení mé pozice. Při každodenním používání hodinek jde o záležitost několika vteřin. Na hodinkách se rozsvěcí zelené OK a já vyrazím. Při běhu na hodinkách mohu vidět celou řadu různých údajů podle individuálního nastavení. Jelikož já běhám na tepy, tak mě zajímá doba běhu a aktuální tepová frekvence. Pro někoho může být zajímavější tempo běhu a uběhlá vzdálenost nebo kolik času mu ještě zbývá do konce tréninku atd. Existují i speciální nastavení pro závody, ve kterých si nastavím délku závodu a požadovaný čas v cíli. Následně hodinky neustále vyhodnocují můj běh a informují mě, zda svůj cíl splním, nebo zda musím přidat. Těch veličin, které mohu při běhu sledovat, je celá řada, ale já doporučuji maximálně 3 až 4, nicméně nejlepší je hodinky moc nesledovat a prostě běžet. Když mám vše správně nastaveno, hodinky mě na případnou anomálii upozorní zvukem a vibrací.

Ještě se vrátím k měření tepové frekvence pomocí hrudního pásu. Pás je mnohem přesnější než „optika“

a na změny reaguje v podstatě okamžitě. Některé pásy mohou díky zabudovaným akceleračním a otřesovým čidlům měřit i další hodnoty. Základ je kadence čili počet kroků za minutu. Dále to je například doba kontaktu nohy se zemí nebo vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé nohy, což je rychlá diagnostika stylu a zdravotního stavu nohou. Jakmile je vyvážení třeba 52 na 48 %, tak to znamená, že je někde něco špatně. Pás dokáže měřit i vertikální oscilaci, která mi říká, zda doopravdy běžím, nebo spíš skáču.

Moderní sporttestery dokážou měřit a vyhodnocovat tolik veličin, že jejich rozbor by vydal téměř na samostatnou knihu. Pro mě jsou důležité zejména dvě hodnoty, které se dají na hodinkách sledovat: hodnota  $VO_2$ max a laktátový práh. Samozřejmě se jedná o orientační hodnoty, ale pro základní přehled jsou dostatečné.

Zpět k mému tréninkovému dni. Právě jsem doběhl a kromě vzdálenosti, tempa, času atd. se mohu podívat nejen na doporučenou délku regenerace, ale také zjistit, zda je můj trénink produktivní.

Na závěr si dovolím jedno doporučení. Když už vlastníte nějaké skvělé běžecké hodinky, zkuste se občas vrátit do minulosti a zapnout na nich jenom stopky. Já tomu říkám „běh jen tak“. Prostě bez GPS, bez kilometrů, bez tepů, bez tempa... Prostě jenom běž.

# POSLOUCHEJTE SVÉ SRDCE

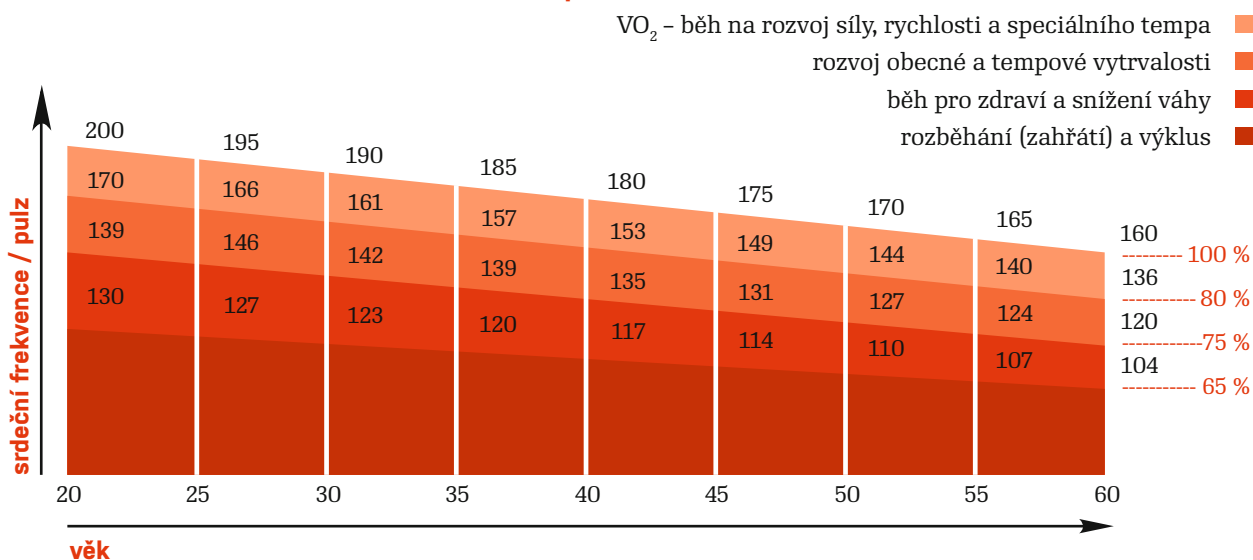
Tuhle větičku jste dost možná slyšeli v reklamě na margarín, přesto se v ní skrývá velká pravda. Možná si to dostatečně neuvědomujeme, nebo si to připustíme až ve chvíli, kdy nám začne srdce nějak vynechávat, ale je to prostě tak - **naš život řídí tep našeho srdce**. Příroda to tak chtěla. Když vám 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 zapomenáme 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 zhubnout, natrénovat na nějaký závod nebo si prostě „jenom“ udržet současnou kondici.

### Tepové frekvence v závislosti na věku a zaměření tréninku



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 TFmax 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 nepatrně 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, kdo si říkají seriózní běžci. Pro ty, jimž jde 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 práh** je hranice, kdy je naše tělo natolik prokysličeño, že se nám dobře jde, běží, jede na kole, plave, aniž bychom pocítovali jakýkoliv nekomfort. Aerobního práhu dosahujeme zhruba na hranici 55 % maximální TF, naproti tomu anaerobního práhu na hranici 85 % TFmax.

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 práhu**, začne se nám najednou silně nedostávat kyslíku. Čím je člověk trénovanější, tím déle dokáže pracovat na hranici anaerobního práhu 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.



