



**Zdraví**

## Zdraví především

Běh by vás měl učinit odolnějšími proti onemocnění, protože posiluje imunitní systém. To je vědecky dokázáno. Ptáte se, proč je u maratonských běžců v rozhodujících fázích přípravy tak velké nebezpečí nachlazení? Je to proto, že maratonská příprava u mnohých běžců překračuje zdravou míru. Mnozí také zapomínají na to, že čím více sil vydají v tréninku, tím více času by měli věnovat regeneraci a spánku. **Na každých přidaných 10 kilometrů tréninku týdně byste měli přidat 30 minut spánku navíc.** Kdo tedy zvýší svou kilometráž ze 40 na 60 kilometrů týdně, měl by spát o hodinu více.

Jedno z nejlepších opatření proti infekcím dýchacích cest je přiměřený vytrvalostní trénink. Ale pozor, pokud překročíte rozumné hranice, dojde k přetrénování, které je naopak největším zabíječem imunity, a vy se stanete mnohem náchylnějšími něco chytit. Takže nezapomeňte zařadit do svého plánu pravidelné dny odpočinku a postarejte se o to, abyste i dostatečně spali.

## Čtěte svůj biorytmus

Asi už jste sami zjistili, že ne v každou denní dobu se vám běhá dobře. Je to zcela pochopitelné. To, jestli se vám běží dobře, kromě mnoha dalších činitelů (které však spíše vyplývají z toho, jak na vás působí denní starosti), ovlivňuje váš vrozený biorytmus. Biorytmus člověka je řízen převážně hormonálně a na základě toho lze stanovit dva denní časové úseky, v nichž se dá nejlépe trénovat – kdy je připravenost organismu na fyzickou aktivitu nejvyšší. První je čas mezi 8.–10. hodinou a druhý mezi 17.–19. hodinou. Naopak okolo 15. hodiny bývá člověk v největším útlumu. Z těchto důvodů fyziologové doporučují trénovat v pozdních odpoledních či brzkých podvečerních hodinách.



## Vyšetření krve

Kdo pravidelně sportuje, zúčastňuje se běžeckých závodů či jiných sportovních klání, měl by pravidelně – nejlépe jednou ročně – absolvovat sportovní prohlídku (viz další bod), včetně komplexního vyšetření krve. Ostatně pořadatelé běžeckých závodů ve světě často sportovní prohlídku vyžadují. Je třeba si uvědomit, že ze složení krve se dá vyčíst řada údajů, například že máte v těle nedostatek potřebných minerálů, špatný poměr bílých a červených krvinek, nějaký zánět apod., a to dříve, než se toto projeví nějakým viditelným způsobem na zhoršení vašeho zdraví. U vytrvalostních sportovců a především sportovkyň se objeví třeba nedostatek železa.

## Zátěžová diagnostika – zátěžový test

Kdo zná své tréninkové zóny zjištěné zátěžovým testem, může daleko sofistikovaněji pracovat na své výkonnosti a potažmo i zdraví. Na základě profesionálně provedeného vyšetření laktátové křivky se dají stanovit vaše konkrétní tréninkové zóny a k tomu příslušné tepové frekvence. K tomu je třeba připočítat, že pokud budete tyto prohlídky absolvovat opakovaně (jednou ročně), získáte přehled o vývoji vaší výkonnosti – dobře srozumitelné údaje, jež pak můžete porovnávat v čase.

## Dokumentujte

Jsou dny, kdy vám to běhá jakoby samo, ale proč to tak je, často ani vy sami nevíte. Pak jsou dny, kdy to nejde vůbec, a ani tam často netušíte proč. Z toho důvodu je dobré si vést tréninkový deník, do nějž si kromě tréninkových údajů zapisujete i to, co tréninku předcházelo (běžný život), to, jak jste se během tréninku cítili, abyste si mohli v klidu a s odstupem – třeba po závodě, jednou za měsíc či na konci sezóny – své údaje projít a podle závěrů z nich učiněných si stanovit



cíle na další závod, část či celou příští sezónu. Kromě výše uvedeného můžete zjistit, které tréninkové jednotky vám dělají dobře, které naopak ne, a i podle toho svůj trénink řídit.

## Stupňujte smysluplně

Mnoho běžců má pocit, že jim ujel vlak, a chtějí jej stůj co stůj dohonit. Proto se snaží ve velmi krátkém čase naložit svému tělu takové dávky, jaké vyčtli, že absolvují běžci patřící do světové špičky. Neuvědomují si, že tito sportovci se na špičku dostávali řadu let a postupným navyšováním svých dávek. Dostanou se pak k tomu, že běhají objemy nepřiměřené své výkonnosti, běhají příliš rychle a příliš rychle navyšují tréninkové objemy! Zapomínají na **nej důležitější pravidlo běžeckého tréninku: navyšování objemu z týdne na týden nesmí překročit 10 %**.

## Nepřekyselujte se

Prostřednictvím pravidelného vytrvalostního tréninku je regulován metabolismus tuků, což také znamená, že při negativní energetické bilanci (větší výdej energie než příjem) můžete odbourávat své tukové polštáře. Při spalování tuku vzniká v těle při látkové výměně laktát (kyselina mléčná). Kyselina mléčná zatěžuje vaše tělo a neutralizovat ji můžete zvýšeným příjmem vody a zásaditých potravin, jako je ovoce a zelenina.

## Do tréninku patří i pauzy

Kdo si dává pauzu, nelenoší. Ve fázi regenerace v době odpočinku vaše tělo zpracovává a fixuje to, co jste do něj vložili v tréninku – tréninkové impulzy. Pauzy v celém procesu superkompenzace vedou ke zvýšení výkonnosti. Proto si je dopřávejte a užívejte pravidelně. V týdnu zařazujte minimálně jeden den volna a během roku čtyři

týdny. Pokud toto budete praktikovat, snížíte riziko vzniku zranění z přetížení, ale i různých onemocnění a zvýšíte svou motivaci – snížíte počet dní, kdy vám to dlouhodobě nepůjde.

## Trénujte s chutí

Jenom ten, kdo trénuje s chutí, se může dlouhodobě zlepšovat. Proto by se pro vás trénink neměl nikdy stát nutností či povinností, protože pak se ten pozitivní efekt sportování zcela vytratí a vy získáte do života jen další stresující faktor! Dobrá nálada, smích, humor, síť přátel prokazatelně posilují váš imunitní systém, a tak nevynechejte příležitost zaběhat si s přáteli. I proto jsou tu akce pořádané Běžec-kou školou Miloše Škorpila, jako jsou Rok běhání, firemní tréninky, campy a výběhy.

## Jak předcházet zranění

Podle ankety, kterou zorganizoval Runner's World, má nejvíce (67 %) běžců strach ze zranění. Je mnoho způsobů, jak si běžec může zranění přivodit. Je však také mnoho způsobů, jak se může před zraněními ochránit: správná běžecká obuv, správný běžecký styl, správně poskládaný trénink. Chcete-li snížit riziko zranění na co nejnižší míru, začněte tím, že budete důsledně dodržovat pravidlo 10 %. Tím je míněno zvyšování týdenních objemů a intenzity. Mezi velmi náročnými tréninky si dopřejte 48 hodin, v nichž si odpočínáte. Odpočinek ale nutně nemusí znamenat klid. Odpočinkem může být i regenerační běh či zařazení jiné pohybové aktivity v mírné intenzitě (do 75 % TFmax).

Přestaňte sbírat kilometry! Více nemusí vždy znamenat lépe. Je doloženo, že týdenní objemy překračující 75 kilometrů jsou již pro hobby běžce neefektivní a hrozí při nich vyšší procento zranění. A také platí, že byste měli střídat povrchy, po nichž běháte, boty,



v nichž běháte, a že poté, co vaše boty odběhají 800 kilometrů, byste je měli propustit do běžeckého důchodu.

## Čím po zranění dočasně nahradit běh

Z toho, že nebudou moci kvůli zranění běhat, mají strach snad všichni běžci. Může se zdát, že běhání je pro vás něčím naprosto nenahraditelným, tak to však není. Existují mnohé alternativní vytrvalostní sporty, které vám poskytnou podobné uspokojení jako běhání. K tomu je však potřeba mít trošku odstup a nadhled a také být „vždy připraven“, jak říkali staří sokolové. Ideální je, když si do svého týdenního tréninkového plánu rovnou zařadíte třeba den, kdy budete jezdit na kole, plavat, jezdit na inlinech apod.

## Nebojte se věku

**Věk je jenom číslo. V šedesáti sice nebudete dosahovat výkonů jako ve třiceti, ale pořád budete dávat na zadek těm, kdo nic nedělají.**

Čas zastavit nelze. Mnoho vynikajících běžců minulosti, i ve veteránských kategoriích, přestalo běhat či vůbec sportovat proto, že si nedokázali v hlavě srovnat, že s věkem prostě zpomalili. V duchu se stále opájeli svými výkony, kterých kdysi dosáhli a k nimž už se samozřejmě nikdy nemohou ani přiblížit. Co s tím? Je to jednoduché! Stačí si pokaždé, když se přesunu o jednu věkovou kategorii výš, zaběhnout své nové rekordy. Když to nevyjde první rok, mám na to stále ještě další čtyři. Případně mohu zkusit jinou vzdálenost, jiný typ běhu (běh do vrchu, trail), jinou disciplínu (duatlon, triatlon, inliny ad.).

Také existují „maďarské tabulky“, v nichž se přepočítávají výkony vzhledem k věku, a podle nich můžete zjistit nejen to, že se nezhoršujete, ale naopak že se zlepšujete, či dokonce že jste daleko lepší než ti mladí chrti, kteří se na vaše výkony dívají skrz prsty.