

# MĚSÍC ČTVRTÝ - ČERVENEC, NEBĚHEJ JAK ZOUFALC

**O tom, jak neběhat jako tyranosaurus, nácviku švihlého běhu a tekutých běžeckých jemnostech**

Červenec je měsíc, kdy se běžci oddávají radovánkám na hladivém teplém povětrí. Skotačí v rozkvetlé trávě a poskakují mezi plochami tekoucího asfaltu, který jim v případě nepozornosti zalepuje tenisky. Vedra je nutí ukryvat se do stínu a běhat v obskurních dobách, jako je pátá ranní nebo desátá večerní. Pokud je náhodou vedro k padnutí, věnují se místo pocení ve výhni nácviku správné běžecké techniky. Tyto formy švihlého běhu sice v nezainteresovanému pozorovateli vzbuzují pocit, že možná neměl vypít tolik piv (nebo přelézat tu zeď léčebny), ale pokud zvládnete běžeckou abecedu, už nikdy se vám nebudou smát, že běháte jako mánička (ani po všech těch pivech). Užijte si měsíc volného pohybu v tílku a šortkách a až budete pokukovat po ostatních sportujících tělech, všimněte si nejen jejich estetického vyvedení, ale také techniky prováděných pohybů.

## Běžecký bestiář

Posadme se spolu na lavičku v místě, které mívá hodně běžců, a rozeberme dopodrobna taxonomii lemrochodů. Před námi bude defilovat tolik rozličných druhů a poddruhů, až si budete připadat jako v zoo nebo cir-kuse. Co běžec, to jinak viklavý a skákavý styl, z nichž některé jsou svým neutřelým výrazem vpravdě originální. Na míře běžcovy lemrochodnosti



přítom vůbec nezáleží – styl běhu, při kterém je jeho protagonista sám sobě výraznou překážkou, můžeme pozorovat i u zkušených atletů. Každý z nás je totiž kolekcí větších a menších odchylek od ideálu, které způsobují, že sedíme, stojíme, běháme a vaříme vejce natvrdo trochu jinak. Víte například, jak různým způsobem můžete mít zakřivenou kostrč? Neexistuje nikdo, kdo by měl obě nohy a ruce stejně dlouhé a obě pülky těla symetricky vyvinuté, a proto neexistuje nikdo, kdo by měl ideální styl běhu. Každý si v pohybu vyhovuje svým vrozeným zvláštnotem, a ty je tedy potřeba poznat a pracovat na nich, protože právě ony ovlivňují naši osobní biomechaniku a jsou při dlouhodobějším holdování kratochvíli zvané běh příčinou zranění z přetížení.

Běžecské nešvary vycházejí ze špatné pozice těla a dělí lemrochody do následujících druhů a poddruhů podle toho, která část jejich těla se zrovna nachází tam, kde vůbec být nemá.

## Lemrochodi mimohlaví

*Lemrochod bradatý* je tvor příliš spěchající za vítězným pivem či polibkem do cíle, což se projevuje bradou vysunutou bojovně vpřed. Místy se až zdá, že by ji mohl použít k útoku jako beranidlo. Při tahu na vítězství

si však běžec jen přetíží přední část krčních svalů a místo vítězných oslav se bude muset svěřit do rukou zkušeného maséra. Opačným extrémem je *lemrochod bezbradý*, který, zvláště v únavě ze sprintu z posledních sil, běží ve výrazném záklonu. Hlava zaostává za rychle se pohybujícím tělem a pro změnu dostávají zabrat zadní krční svaly.

## Lemrochodi křivotrupí

Poloměr křivosti je u běžeckých těl vysoce rozmanitý. Vysoký výskyt znamená *lemrochod loutkovitý*, kterýžto se přechasto vyskytuje mezi upracovanými žinkami různého věku a vyznačuje se nadměrným prohnutím v bedrech. To je způsobeno povolenými břišními svaly, pánví skloněnou příliš dopředu nebo neaktivním břišním dýcháním, které je nahrazeno mělčími vdechy do horní a střední části hrudníku. Loutkoidní běžkyně se propadá v kyčlích a celkovým vzezřením své páteře s vytrčenou prdelní částí připomíná příliš propnutý luk. Nebo pořádně obdařenou černošskou tanečnici. Vývojově příbuzným druhem je *lemrochod prknovitý*, kterýžto byl zřejmě v mládí příliš cepován za hrbení, a proto se nyní pohybuje s grácií rovného tuhého prkna. Běhá bez jakéhokoliv předklonu, což může opět působit až loutkoidně, a bolí ho za to v kříži jako čert. Jeho vývojovým opakem je *lemrochod stařecký*, který, znaven po zdoluhavém tréninku či výběhu, sesychá v páteři směrem k zemi, jen na krku se kinklající hlavička hledí vytřeštěně kupředu a hledá spásný konec trasy. Kdyby takto vypadal v prudkém kopci, bude to ideální běžecký styl, ovšem na rovině je jen otázkou času, kdy dojde domů rovnou po čtyřech.

## Lemrochodi lichorucí

Běžecký rod čítající roztodivné antipohyby rukama je druhově zdaleka nejbohatší a svědčí o tom, že i když lemrochod nemá dost síly na běh, pořád má v sobě dost štávy na prapodivné máchání rukama v kýženém směru pohybu. *Lemrochod zupácký* se vyznačuje stylem nápadně připomínajícím pruského důstojníka zdrhajícího z bojiště s plnými kalhotami. Je typický strojově toporným pohybem, celkovou neuvolněností v ramenou a dýcháním v horní

části hrudi, jehož vinou mu brzo dojde kyslík a padne do rukou nepřítele. *Lemrochod máchavý* patrně při běhu rovnou přepírá své běžecké svršky, neboť jeho ruce soustavně předvádějí pohyb typický pro máchání prádla. Rozhazuje jimi při běhu do stran stejně mocně jako politik při důležitém projevu, což mu zbytečně rozkývává tělo, nutí jej přehnaně aktivovat břišní svaly a celkově činí jeho pohyb energeticky náročným.

*Lemrochod panákový* se evolučně vyvinul z lemrochoda kulatého a jeho přerod v běžce byl podmíněn tím, že do sebe po každém kroku kopnul panáka svého oblíbeného pitiva. Teď jeho ruce opisují velký oblouk až k bradě a vypadá to, jako by v popíjení pokračoval po celou trasu. Jeho protipólem je *lemrochod běžkařský*, který sice rukama při běhu také máchá, leč opačným směrem – ruku napnutou v lokti nechává vlát za tělem. Provádí-li tento lemrochod volnou rukou vzadu navíc hrabavý pohyb zápěstím, jako by za svým pozadím hodlal odlovit nějakou škodnou, jedná se o poddruh *lemrochoda zajícovitého*.

Někteří běžci přistupují k běhu jako k zápasu s vlastním tělem i časem až příliš zjevně. Takzvaní *lemrochodi bijcovití* zdolávají své kilometry svírajíce přitom pěsti, což je možná jen gesto značící, jak sami sobě v závodě drží palce, leč přehnaná tenze způsobuje aktivaci celého ramene, zvyšuje energetický výdej při pohybu a urychluje nástup únavy. Box a běh v jednom jsou určeny jen pro opravdu trénované borce! Dalším výtečníkem neekonomického stylu je *lemrochod bubeníkovitý*, jenž svým pohybovým projevem připomíná rockera ovlivněného nějakou vysoce podpůrnou sloučeninou, šermujícího paličkami v nejdramatičtější fázi koncertu. Zatímco jeho nohy jedou v taktu téměř valčíkovém, ruce opisují před tělem nahodilé krivky ve frekvenci nejsvižnějšího kvapíku.

*Lemrochod mazánkovitý* je běžec přechájecí k cíli s pažemi těsně přiléhajícími k hrudi po vzoru skautů z třicátých let. V určitém stupni únavy mu ruce klesnou níže do podoby zakrnělých paciček a stává se z něj *lemrochod tyranosaurovitý*. Posledním případem z této kategorie je *lemrochod šmirglovací*, jehož cosi pudí ošmirglovávat si kyčle rukama posazenými při běhu proklatě nízko u pasu. Jeho tělo je tímto excentrickým běžeckým projevem zbytečně rotováno do stran a potažmo předčasně vyčerpáváno.