

Je tu jaro. Hurá na lyže!

Nordic running vymysleli Češi



Ne, nezbláznili jsme se ani vás nebudeme nutit přezout na kolečka. Představíme vám pohyb, který spíše než běh připomíná lyžování bez lyží. Ze severské chůze si pak bere to nejlepší – použití holí, s nimiž nejen rychleji zhubnete, ale také výrazně posílíte paže, ramena a prsní svaly.

Imitace skluzu při běhu na lyžích klasickou, tedy střídavou technikou a odpích holemi vedle těla (místo za ním jako u *nordic walking*) dělá z běhu s holemi (*nordic running*) zcela originální novou tréninkovou metodu. Nepřišla k nám – na rozdíl od mnoha jiných novinek – ze zámoří, „narodila“ se u nás, v hlavách dvou běžeckých nadšenců Milana Kůtka a Aleše Tvrzníka. Ti měli kromě nápadu a zápalu pro věc k dispozici i přístroje a nástroje pro vědecká měření všech možných přínosů tohoto způsobu běhání. S jejich pomocí zjistili, že *nordic running* má ve srovnání s jinými, málo efektivními nebo nevhodně zatěžujícími pohybovými aktivitami řadu předností.

Přepadávání pod kontrolou

„Hlavní výhoda spočívá v odlehčení. Při běhu s holemi výrazně ubereme zátěž na klouby dolních končetin, protože ji z velké části převezmou paže,“ vysvětluje jeden z „otců“ *nordic running* Milan Kůtek. „Intenzivněji se při něm dýchá a mnohem více se zapojují ruce a hrudní oblast, takže určitého energetického výdeje lze dosáhnout

za kratší dobu a na kratší trati. To je ostatně také změřené. Dále jde o skvělé zpestření tréninku. Běžcům mohou hole vylepšit techniku tak, aby si takzvané nepřisedávali a neničili si bederní páteř, ale zaujímali správnou polohu mírného náklonu vpřed, protože běh s holemi je vlastně kontrolované přepadávání. Na mokřím, blátivém, podmoklém či namrzlém terénu díky opoře neuklouznete a v neposlední řadě můžete hole použít jako zbraň proti psům i jiným potenciálně nebezpečným živlům, což jistě ocení osaměle běhající dámy,“ říká v nadsázce Milan Kůtek.

Získají všichni, zdatnější víc

Nordic running je z hlediska energetického výdeje druhou nejnáročnější formou běhu s výdejem 1200 kcal (za jednu hodinu u člověka vážícího 70 kg); více energie vydáme jen při závodním běhu. To je vynikající při hubnutí i pro zvýšení intenzity běžeckého tréninku.

„Netrénovaní lidé bez solidní aerobní zdatnosti a potřebného kondičního základu by však měli začínat opatrně – zprvu s holemi jen chodit, dělat s nimi různá protahovací a posilovací cvičení a teprve pak zkusit

uvolněný běh v příhodném terénu. Vhodným povrchem, zejména než si na hole zvyknete, se rozumí například rovná měkká lesní cesta nebo upravená travnatá plocha s nízkým porostem, tedy hřiště, parky a podobně. Beton, asfalt či dlažební kostky nejsou ideální (ani pro obyčejný běh), i když hroty holí lze vybavit gumovými koncovkami, které tlumí nárazy,“ upozorňuje autor metody *nordic running*.

Levá, pravá, seno, sláma

Úplní začátečníci, zvláště pokud nikdy ani neběhali na lyžích, by měli absolvovat alespoň jednu „zasvěcovací“ lekci s instruktorem, na které si osvojí základy techniky a dozvědí se, na které chyby si hlavně dávat pozor. „K nejčastějším prohřeškům patří strnulé, rovné držení těla s již zmiňovaným „přisednutím“ místo mírného náklonu vpřed s aktivní účastí ramen, dále „máchání“ lokty do stran a nedodržení pravidla jednooporového střídavého běhu, kterým běh s holemi, stejně jako běh na lyžích, je,“ vyjmenovává Milan Kůtek. Jednooporový střídavý běh znamená, že na každý krok vpřed připadá současný odraz holí opačnou paží, než je stojná noha. Tedy vpřed jde střídavě pravá noha s levou

Milan Kůtek (na foto) zdůrazňuje: „Běh s holemi je vhodný i pro lidi, kterým momentální fyzická kondice neumožňuje zvládnout plné tréninkové zatížení. Jedná se především o jedince s nadváhou, o začínající a rekreační běžce, praktikující pouze jogging. V jejich případě lze běh s holemi zařadit jako pohybovou aktivitu navazující svou vyšší náročností na prostou chůzi a chůzi s holemi (*nordic walking*), se zaměřením na zdravotně preventivní přínosy – především odlehčení pohybového aparátu.“

paží, pak levá noha s pravou paží... Vypadá to složitě, ale zvyknete si brzy. Ono je vlastně nejlepší na „seno a slámu“ moc nemyslet a prostě si běžet, jen tak pro radost.

Máme hole v ruce

K *nordic running* nelze využít ani hole lyžařské, ani ty na severskou chůzi. Hole pro běh na lyžích jsou provedením hrotu („zobce“) a talířku uzpůsobeny pouze pro sněhové podmínky, na asfalt je nelze vzít vůbec a ani v běžném terénu příliš neobstojí. Jejich zapíchnutí není

InzerceA151003328





*Nordic running hodnotí jako přínos pro svůj trénink i oštěpařka **Barbora Špotáková** (na snímku s Milanem Kůtkem). V těhotenství s holemi běhala, od druhého trimestru klusala a ke konci „jen“ rychle chodila. Po porodu jí hole pomohly v návratu k plnému tréninkovému zatížení. Badmintonista Petr Koukal, který dlouhodobě laboruje s kolenem, oceňuje na běhu s holemi efekt odlehčení přetěžovaných partií nohou. Vyšší intenzity tréninku dosahuje pomocí holí ultravytrvalec Miloš Škorpil, autor mnoha originálních běžeckých rekordů.*

plynulé a náraz se tak „vrací“ do paže; talířek je příliš velký, může proto překážet a brzy se ulomit. U holí pro nordic walking je základním omezením nedostatečná délka, většinou maximálně do 130 cm. To by u jedinců s tělesnou výškou nad 165 cm znamenalo „šmrdlání“ holemi proklatě nízko.



Rukavičkové poutko na úchopu hole na nordic running správně fixuje ruku a účinně převádí sílu paže prostřednictvím zápěstí do hole.

Správnou techniku běhu umožňují jediné speciální hole pro nordic running, vyrobené buď z hliníku (těžší, kolem 460 g), nebo z karbonu (lehčí, kolem 420 g), vybavené rukavičkovým poutkem. Tyto hole se zatím bohužel nedají běžně koupit, ale pouze objednat, a to v Nordic Walking Centru v Hradci Králové, na zakázku je vyrábí česká firma Birki. Hliníkové stojí 1550 Kč, karbonové 1850 Kč. Kontakt: <http://nwlive.cz/hradec-kralove>

Jak dlouhé hole zvolit?

Runningové hole by měly být přibližně o 10 centimetrů kratší než hole používané pro běh na lyžích klasickou technikou, tj. měly by dosahovat těsně nad podpažní jamku (běžkařské dosahují až nad ramena). Pro přesnější výpočet použijte vzorec: tělesná výška (v cm) $\times 0,8 \pm 3$ cm. Vysvětlení: alespoň středně zdatní běžkaři ovládající klasický (střídavý) styl 3 cm přičítají, běžkaři začátečníci 3 cm odečítají. Výsledek je třeba zaokrouhlit, neboť hole se vyrábějí v délkách po 5 cm.

To dáte!

Jako autorka článku jsem si běh s holemi samozřejmě vyzkoušela, a to v Praze na Ladronce pod dohledem Milana Kůtky. V čistě dámské skupince jsem si nepřipadala nijak nepatřičně, ačkoli jsem svých posledních sto metrů uběhla na základní škole a na lyžích jsem naposledy stála v prvním ročníku gymnázia. Tak se nebojte, podívejte se na www.behsholemi.cz a zkuste to taky. Na jaře a na podzim se běhá nejlépe! 🍅

*Dita Váchová
odborná spolupráce: Mgr. Milan Kůtek,
www.behsholemi.cz*

Evropská cena za inovaci

Univerzální metoda pro registrované i amatérské sportovce všech úrovní výkonnosti a všech věkových skupin, nástroj pro zefektivnění běžecké přípravy přinášející vyšší energetický výdej při stejné době trvání tréninkové jednotky a snižující přetěžování dolních končetin, to vše za minimální peníze v podstatě odpovídající pořizovací ceně speciálních holí na nordic running. Těmito argumenty, podpořenými výsledky detailních přesných měření sil působících na nohy při běhu, oslovili „vynálezci“ běhu s holemi Mgr. Milan Kůtek a Mgr. Aleš Trztník v roce 2012 Evropskou atletickou asociaci při přihlašování své metody do prestižní soutěže inovačních projektů – a v konkurenci 46 prací z 21 zemí získali ve své kategorii hlavní cenu! Tento úspěch hodlají nyní – bohatší o dva roky praktických zkušeností s využitím běhu s holemi vrcholovými i rekreačními sportovci – zúročit také v patentové ochraně svého „vynálezu“.