

Text: Milan Kůtek Foto: archiv autora

Nordic running: běžkujte bez lyží

Proč nezačít se specializovaným tréninkem na lauly už v létě? Proč rekreační běžkaři systematicky nezařazují do své přípravy na klasické závody běh a odrazová cvičení s holemi neboli nordic running? Proč v rámci celoročního tréninku pravidelně neběhat efektivněji a zdravěji, když to jde?



PŘI KLASICE NA SNĚHU MUSÍTE JET VE SKUPINĚ ZA SEBOU, PŘI NORDIC RUNNING MŮŽETE I VEDLE SEBE

Na rozdíl od loňského roku se letos Jizerská 50 naštěstí uskutečnila, byť ve zkrácené podobě. Budeme si asi muset zvyknout na to, že nejslavnějšímu běžkařskému závodu u nás vždy až do poslední chvíle hrozí nedostatek sněhu. I kdyby však byla zima v příštích letech zase „jako za starých časů“, jedna věc se zásadně nezmění. Na druhý lednový víkend, což je stálý termín Jizerské 50, nemůže mít drtivá většina jejích účastníků běžkařsky natrénováno. Letos bylo mnoho hobíků poprvé na lyžích právě až při samotném závodě, ale ani ve sněhově příznivějších letech „normální“ rekreační běžkař ve dnech okolo vánočních svátků a konce roku příliš tréninků nestihne.

Předpokládám, že všichni závodníci chtějí tu krásnou padesátku Jizerskými horami dát v pohodě a s přehledem. Nejenom si závod užít,

ale podat výkon, s nímž budou oni sami spokojeni, zlepšit se oproti předchozímu roku, porazit z hecu kamaráda... Otázkou je, kdy a jak na Jizerskou 50 (potažmo další závody seriálu SkiTour) kvalitně natrénovat. Nemám nyní na mysli všeobecnou kondiční přípravu, tedy silniční i horské kolo, běh, plavání, in-line brusle atd. O její nezbytnosti a prospěšnosti není sporu. Jde o specializovaný trénink klasiky, tedy střídavého běhu s odpichem holemi, jak jej známe z běžkařských stop.

Výkonnostní lyžaři a „profici“ v tom mají jasno – na speciálních asfaltových okruzích (letních tréninkových areálech) používají kolečkové lyže na klasiku, jakési in-line běžky. Hobíkům je však doporučit příliš nelze. Kromě toho, že jsou drahé, vyžadují bravurní zvládnutí techniky, obzvláště v zatáčkách a při sjezdech (u rekre-

ačních běžkařů je nebezpečí úrazu v důsledku pádu na asfaltu značné). Za zdravotně nevhodné – především pro paže a lokty – lze pak u netrénovaných jedinců považovat i nárazy v důsledku odrážení holemi, které mají hroty z tvrzené oceli.

Dva běhy v jednom. Hole významně zvýší intenzitu

Elitní běžkaři znají ze své „suché“ přípravy v rámci klasické techniky i běhání s holemi a provádění imitací skluzu. Nejčastěji bývá zařazováno během kondičních soustředění na českých horách a trenéři k němu zpravidla volí sjezdovky nebo jiné terénní svahy. To z něj činí mimořádně náročnou zátěž (často náročnější než skutečný běh na lyžích) a do značné míry to vysvětluje, proč jej závodní lyžaři příliš nemilují. Podle mého názoru je však velká škoda, že lyžařští odborníci dosud nedoporučili běh s holemi jako terénní tréninkový prostředek na „klasiku“ rekreačním běžcům a hobíkům. Při správném provedení a rozumném používání má totiž celou řadu přínosů. Tak proč je nevyužít v náš prospěch?

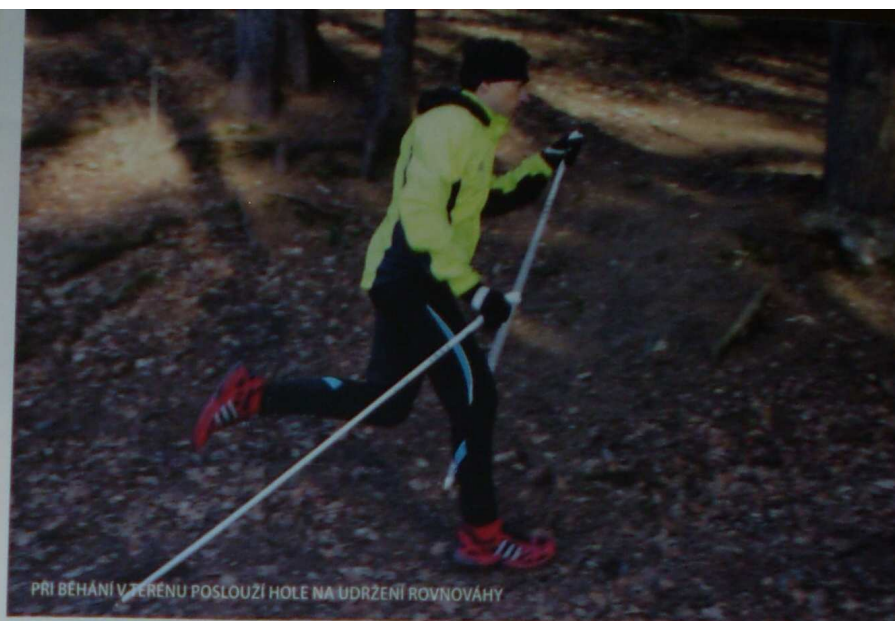
Zvýšení efektivity běhu zapojením holí je neoddiskutovatelné. Nordic running jsou vlastně dva běhy v jednom: dole běžíme (nohy) a nahore „jedeme“ na běžkách (paže + trup). Běžec s holemi má proto vyšší energetický výdej a intenzivněji dýchá. Na rozdíl od běhu na lyžích, kdy při jízdě z kopce odpočívají paže a při odrážení způsobem soupaž na rovině odpočívají naopak nohy, si při běhu s holemi neodpočinou ani paže, ani nohy. Zařadíme-li nordic running do své přípravy postupně a s přihlédnutím k naší aktuální fyzické zdatnosti, brzy pocítíme jeho



JEN SI TAK BĚHÁM, S HOLEMI



SPRÁVNÁ TECHNIKA BĚHU S HOLEMI



PŘI BĚHÁNÍ V TERÉNU POSLUŽÍ HOLE NA UDRŽENÍ ROVNOVÁHY

pozitivní „běžkařské“ dopady: komplexní zapojení svalstva (vršek není při běžném běhu využit), správný pohyb paží v předozadním směru podél trupu (lokty nám neustřelují do stran) a zlepšení plicní kapacity (lépe udýcháme rychlejší úseky a kopce).

Pro běhání s holemi jsou ideální otevřené nebo náročné terény, hlavně parky, široké lesní cesty, louky a upravená pole. Na nich nám runningové hole i v podmínkách bez sněhu umožní běh koordinačně velmi podobný odpichu holemi ve vrstvě sněhu. Po zvládnutí běhu s holemi na rovině můžeme do našeho tréninku zařadit i vybíhání kopců. Při něm efekt zapojení holí vynikne ještě mnohem víc, neboť významnou část práce svalů dolních končetin převezmou paže a ramena. Klasické technice se pak nejvíce přiblížíme, když na vhodném úseku postupně protáhneme délku kroku (důležité je udržení ostrého kolena švihové nohy) a tím docílíme letové fáze, imitující skluz lyže. Délku a sklon těchto „běžkařských“ úseků volíme samozřejmě podle naší výkonnosti úrovně, imitační odrazy s holemi můžeme podle potřeby nahradit napojovanými výpady.

Odlehčení nohou: několik tun za jeden trénink

Zapojení holí do přípravy na běžkařské závody má několik zdravotně-preventivních přínosů. Běh v bezpečném terénu je pro klouby, šlachy a vazy našich nohou sám o sobě zdravější než jednostranný běh po asfaltu. Runningové hole nám zajistí stabilitu, takže se nemusíme obávat např. podvrtnutí. Faktor zvýšené stability u nordic runningu ocení zvláště jedinci s nadváhou a sportovkyně po mateřské dovolené (resp. již v průběhu těhotenství), jak osobně dosvědčuje třeba Bára Špotáková. A neopomeňme ani na pozitivní vliv holí na udržení mírného náklonu trupu, který je důležitý především pro posilování zádového svalstva (nepřetěžujeme bedra). Z pohledu běžkařské techniky je pak náklon - ne předklon! - trupu základním předpokladem provedení odrazu při běhu klasickou technikou.

Největší zdravotní výhodou nordic runningu je však nepochybně odlehčení nosných kloubů v důsledku zapojení paží při odpichu holemi. V rámci odborné práce do soutěže inovačních projektů European Athletics Innovation Awards (vítězství v r. 2012) jsme s kolegou Alešem Tvrzníkem, uznávaným biomechanikem z CASRI Praha, zjistili, že rozdíl došlapových sil při normálním běhu a běhu s holemi se pohybuje okolo 12 % tělesné váhy. To u běžce vážícího cca 80 kg činí asi 10 kilogramů na každý krok. Při uběhnutí několika kilometrů s holemi tak snížíme zatížení nejnamáhanějších oblastí, pře-

devším achillovek a kolen, o několik tun. To je velmi významné odlehčení, čehož mohou využít i sportovci, kteří už nějaké zranění mají (použití holí jim umožní rychlejší návrat k plnému tréninkovému zatížení).

Proč runningové hole?

Všechno chce své – což platí i pro správné provedení nordic runningu. Protože při něm nedochází k propínání paže s holí (zapažení nelze bez skluzu lyže provést), potřebujeme hole asi o 10 cm kratší než jsou naše běžkařské na klasiku. Jinak bychom příslušný pohybový cyklus nestihli a hrozilo by nám zaškokbrtnutí. Kromě toho jsou hole pro běh na lyžích provedením hrotu a talířku uzpůsobeny pouze pro sněhové podmínky. Pro celoroční běhání s holemi, které nám umožní maximálně využít jeho uvedené přínosy, jednoznačně doporučuji hole runningové. Na rozdíl od běžkařských mají totiž delší walkingový hrot, vhodný do všech měkkých terénů, přičemž míru zapíchnutí hole a následného odpichu můžeme díky tomu subjektivně stupňovat. Oproti běžkařským holím lze dále hole runningové úspěšně používat i na tvrdých površích či zpevněných cestách, neboť na jejich hroty můžeme operativně nasadit gumové koncovky (trekové kloboučky nebo walkingové botičky).

Více informací o nordic runningu, jeho správné technice a runningových holích najdete na www.behsholemi.cz



ZA SE PŘIHLAŠUJTE NA SVÉ MEDAILE I BÁRA ŠPOTÁKOVÁ

Mgr. Milan Kůtek

- profesor chebského gymnázia, bývalý atlet
- rekreační běžkař a běžec s uběhnutými deseti maratony (osobní rekord 3.13)
- stálý spolupracovník časopisu RUN, autor řady článků o běhání
- propagátor a instruktor nordic runningu, tj. běhu s holemi
- spoludržitel ocenění European Athletics Innovation Awards (2012)