

Nový sport vymyslel ČECH

Milan Kůtek

Lidi, kteří chodí po krajině i parcích vybaveni sportovními hůlkami, jste už určitě viděli. A možná jste vyznačovali tohoto sportu, zvaného nordic walking, i vy osobně. Ale tušili jste, že člověk, který vymyslel jeho běhací variantu, je Čech? Jmenuje se Milan Kůtek.

TEXT DAGMAR ŠKOLOUDOVA

Správné hole

Nehodí se ani běžkařské, ani teleskopické pro chůzi. Ty běžkařské jsou moc dlouhé a mají dole hrot a talířek, které se hodí jen do sněhu. Vícedílné hůlky pro chůzi jsou naopak moc krátké a navíc zbytečně těžké. Hole runningové jsou jednodílné, to znamená, že se nedají natahovat a zkracovat. Na hladké rukojeti mají rukavičkové poutko, na špičce delší walkingový hrot a malý klobouček proti zaboření. Mají být tak dlouhé, aby dosahovaly těsně pod ramena. Vypočítejte si to vzorcem tělesná výška x 0,8. Vyrábějí se po pěti centimetrech délky, pro začátečníky se hodí spíš kratší než delší.



FOTO ARCHIV A ČTK

Milan je bývalý atlet a rekreační běžec se zaběhnutými deseti maratony. Učí na gymnáziu v Chebu tělesnou výchovu a společenské vědy.

Na běhání asi myslíte často, ale jak vás napadlo vynalézt běh s holemi, tedy nordic running?

Bylo to z běžecké poctivosti. Někdy v prosinci před šesti lety. Tehdy jsem se už pár měsíců připravoval na svůj čtvrtý maratonský závod a potřeboval jsem trénovat. V zimě se trénují hlavně delší a pomalejší běhy, ale kde chcete naběhat stovky kilometrů, když silnice a cyklostezky jsou kluzké, zledovatělé nebo zasněžené? Na běhátku ve fitcentru vydržím s velkým sebezapřením tak hodinu týdně a to už musí být opravdu velké mrazy.

Mohl byste přece trénovat na běžkách.

Já běžky miluji, pocházím z Jizerských hor, kde jsem byl zvyklý na desítky kilometrů krásných tratí kolem Bedřichova nebo Smědavy. Jenže u nás v Chebu bohužel udržované stopy nemáme a sněhu bývá výrazně méně. Takže vydat se na běžky několikrát týdně není lehké. Tak jsem prostě jednou bez velkého přemýšlení našel popadl běžkařské hole a zkusil se s nimi proběhnout v asi deseticentimetrové vrstvě sněhu. Šlo to výborně!

V čem byla ta změna?

Hole zvýšily moji stabilitu, ani jednou jsem neuklouzl a zvládl i namrzlé povrchy. A během krátké chvíle jsem zaregistroval taky výrazně vyšší intenzitu tréninku. Mám dobrou fyziku a tak mě dost překvapilo, že jsem po pár stov-

kách metrů už nemohl a funěl jako plnotučný začátečník.

Takže to byl okamžik objevu nordic runningu?

Ano, měl jsem pocit, jako bych si opravdu zaběžkoval, protože pro horní polovinu těla to nebyl jen pocit. Paže, ramena a svalstvo trupu měly odmakáno jako při běhu ve stopě. Tehdy jsem si myslel, že jde jenom o zimní záležitost, ale pak se mi v hlavě vynořovaly další otázky, třeba jak by to fungovalo, když sníh začne tát a je z něj bláto. Nebo proč nepoužít hole při běhu do kopce. Nebo proč se neopírat o hole a snížit možnost zranění v jakémkoli terénu.

Vy jste pak na to šel vědecky.

Došlo mi, že to je velká věc, když jsem začal měřit svoje výsledky – nejprve tepovou frekvenci, následně i spotřebu kyslíku a rozdíl došlapových sil. Potom jsem spolu s biomechanikem Alešem Tvrzníkem vyhrál s prací o nordic runningu soutěž inovačních projektů Evropské atletiky.

Jenže něco jiného jsou atleti, a něco jiného běžný člověk.

To je pravda, ale mých výukových lekcí v pražském parku Ladronka se postupně zúčastnilo už hodně „normálních“ lidí. Začíná to „sedátory“, což je můj pracovní název pro lidi, kteří mají sedavé zaměstnání. Ti obvykle vůbec nespoutají a mají potíže s bederní páteří a ztuhlou šíjí. Když potom chtějí chodit nebo běhat, runningové hole jim hodně pomáhají. Ale zdravotní potíže mají naopak i vrcholoví sportovci, kterým hole pomáhají zase odlehčit kolena a achilovky a tak se vyhnout zranění.

Stačí si tedy vzít walkingové hůlky a rozběhnout se?

To rozhodně ne, s krátkými hůlkami na walking nemůžeme správnou techniku běhu dodržet a ruce bychom měli proklát nízko. Mnohem blíž než k nordic walkingu má nordic running k běhu na lyžích, je to vlastně upravený klasický běh na lyžích bez lyží, bez zapažování. **Neříkejte, že to ještě nikoho nenapadlo.**

To, že se s holemi dá běhat, jsem samozřejmě neobjevil. Trénuji s nimi – spíše nouzově – běžkaři v létě nebo se s nimi občas odrážejí v náročném terénu dálkoví běžci. Jenže já jsem zkombinoval prvky normálního běhu a běhu na lyžích do tréninkové a zdravotně-preventivní metody vhodné jak pro rekreační, tak i pro vrcholové sportovce. V tom je to ojedinelé. Kdyby nebylo, určitě bych jako obyčejný tělocvikář z Chebu nemohl učit šampiony, jakými jsou Bára Špotáková, Tomáš Dvořák nebo Petr Koukal.

Má to vůbec nějaké nevýhody?

Našel jsem jen jednu, a to, že nemáme na takový způsob běhání dost vhodných terénů. Pořád jich ale bude víc než upravených běžkařských stop nebo stezek pro inline bruslení.

Takže se hodí pro každého?

Ano, kromě těch lidí, kterým lékaři běh vysloveně zakázali. Výborně se hodí třeba pro ženy v těhotenství a po porodu, které mohou s runningovými holemi bezpečně klusat

CO JEŠTĚ POTŘEBUJETE? Všechno stejné jako při normálním běhání. Vemte si boty na běhání v terénu s výraznějším vzorkem a oblečte se míň než na běhání. Místo vrchní bundy stačí vesta, za prvé se víc zahřejete a za druhé umožní větší rozsah pohybu.

Kam se podívat?

Na videoukázky toho, jak běhat, se podívejte na www.behsholemi.cz. Naučit se to můžete na víkendových kurzech na pražské Ladronce nebo na víkendových akcích, jejichž termíny najdete na stejné webové adrese.

Nordic running

První kniha na světě o běhání s holemi, novém fenoménu, za nějž autor, Milan Kůtek, získal evropské ocenění. Nordic running šetří především kolena a záda a je zdravější a bezpečnější než normální běh. Nordic running je vhodný pro profesionální i rekreační sportovce. www.smartpress.cz.



nebo jen „běžkařsky“ chodit. Já osobně hodně oceňuji i to, že se běhá v přírodě, takže objevuji místa, která jsem doposud neznal. **A kde se tedy dá běhat?** Všude tam, kde je tráva, hlína nebo vrstva jehličí, do nichž se hole dobře zapichují. Ideální jsou tedy parky, louky a široké lesní cesty. ■

ANKETA

Proč si známé osobnosti oblíbily běh s hůlkami



Květa Jeriová Pecková, olympijská běžkyně na lyžích:

Tento běh je přínosný nejenom pro špičkové, ale i pro rekreační sportovce. Šetří klouby nohou a zapojuje taky ruce, napomáhá vzpřímení trupu a tím zvyšuje možnost výraznějšího nadechnutí, než když je běžec shrbený.

Dalibor Gondík, herec a moderátor:



Když mi Milan Kůtek ukázal běh s holemi poprvé, nechápal jsem, proč bych je měl jako běžec vůbec mít v ruce. Pak mi ale vysvětlil, proč je dobré při běhu používat aktivně i paže. Je až neskutečné, jak se člověk cítí po krátkém proběhnutí s holemi a pak při návratu k normálnímu běhu. Jako bych potom měl nohy o pár kilo těžší.



Jan Pirk, kardiochirurg:

Naprosto mě to uchvátilo. Zvláště běhání po horách, v mém případě v Krkonoších, je superzážitek. Zkuste sami a uvidíte.



Barbora Špotáková, dvojnásobná olympijská vítězka v hodu oštěpem:

Nordic running vám dává víc zabrat. Úplně vás frustruje, že s holemi běžíte jenom několik minut a jste zafunění. Je to velmi jednoduché, ale funguje to. U každého kroku pak cítíte odlehčení nohou, zvláště achilovek a s těmi já měla vždycky problémy. Já hole hodně využila hlavně v těhotenství.