

Držte tělo vzpřímeně, předklon zajistí pohyb

TEXT: DAGMAR MOSTECKÁ (BEBALANCED.CZ), MARTIN DOLEŽAL (COREFIT.CZ), JOSEF SMETANA

NÁZORŮ A DOPORUČENÍ, JAK MÁ VYPADAT „SPRÁVNÁ“ TECHNIKA BĚHU JE ASI TOLIK, KOLIK JE NA SVĚTĚ TRENÉRŮ, FYZIOTERAPEUTŮ A BĚŽECKÝCH TEORETIKŮ. V PRAXI SE PAK SETKÁTE S PŘÍPADY, KTERÉ VĚTŠINU POUČEK POSTAVÍ NA HLAVU. NAPŘÍKLAD SVĚTOVÝ REKORDMAN KENENISA BEKELE Z ETIOPIE. TEN NA VYTRVALCE JEN NEVÝRAZNĚ ZVEDÁ KOLENA, ALE NA DRUHOU STRANU HODNĚ DŮRAZNĚ ZAKOPÁVÁ. A JAK MU TO BĚHÁ! I BEZ DOPORUČOVANÉHO PŘEDKLONU...

→ Někteří odborníci dávají za příklad ladný styl olympijského vítěze v maratonu z roku 2008, dnes již zesnulého Kešana Samuela Wanjiru. Běhal vzpřímeně s rotací pánve, což mu umožnilo prodloužit krok. A pro změnu dnes stále populárnější technika ChiRunning zase sází na krokovou frekvenci, nikoliv jeho délku.

V jednom se ale shodnou všichni. Správná poloha a stabilita trupu jsou oporou pro pohyb končetin. Stále delší čas strávený na židli u počítače se na držení těla podepisuje hodně negativně a je zapotřebí ho kompenzovat cvičením. Stabilita těla je základem každého zdravého pohybu, běhání nevyjímaje. Tělo tak nejlépe odolává zátěži a minimalizuje se i riziko zranění. Schopnost zaujmout, udržet a vnímat správnou polohu páteře, pánve, ramen či hrudního koše podpoříme cíleným cvičením,“ říká instruktor Corefit.cz Martin Doležal. Samotné posilování ve fitcentrech nebo protahování svalů při strečinku však nestačí. Tělo funguje jako celek a jako celek je potřebujete i trénovat.

Zní to složitě, ale zkuste aspoň popsanou čtveřici cvičení ve druhé části tohoto bloku. A nezapomínejte přitom – jednou si zacvičit nestačí, jediné opakování dělá z člověka mistra! Nyní zpět k technice, nebo chcete-li stylu běhu. Když se rozhlédnete po parku, uvidíte, že každý běžec se pohybuje trochu jinak. Někdo těžce, někdo lehce. Někdo se při běhu uklání k jedné straně, či se přímo klátí. Kolena se mohou především u dívek nápadně páčit dovnitř, zatímco chodidla jdou ven. Někdo běhá přes paty, další až příliš přes špičky...

Prostě každý má svůj otisk, svou jedinečnost, a tudíž i jedinečný způsob běhu. Některý styl je však evidentně špatný, nešetrný až devastující a končí v čekárnách ortopedů a fyzioterapeutů. Představa o ideálním způsobu běhu se vyvíjela v čase (a patrně bude dále vyvíjet). Přispěl k tomu i současný boom zájmu o bosoběh. Díky němu se běžci začali více zabývat tím, co je pro člověka opravdu přirozené a zjišťovat, že naboso člověk běhá jinak než v botách.

JAK BĚHAT A NA CO NEZAPOMÍNAT

- ✓ **Technika běhu je individuální záležitostí, nepotlačujte svůj styl. Pokud je vám například přirozené běhat s delšími kroky, nesnažte se je za každou cenu zkrátit.**
- ✓ **Základem úspěchu je zpevnění a současné zapojení tzv. středu těla – břicha, pánve a beder.**
- ✓ **Posilování a protahování tělesných partií odděleně nestačí, tělo funguje jako celek.**
- ✓ **Nakloněním těla se určí rychlost běhu a délka kroku.**
- ✓ **Využijte možnosti natočit si svůj běh na video, nebo se aspoň dívejte při cvičení do zrcadla.**
- ✓ **Naboso se běhá jinak než v botách.**

Co tedy ovlivňuje běžeckou techniku a na co dbát nejvíce? Tím hlavním je trup. Má být při běhu po rovině kolmo k zemi, nebo nakloněn dopředu?

Představte si boční osu těla, která by měla při vzpřímeném držení procházet uchem, pánví těsně před křížovou kostí, středy kolen a dopadat kousek před zevní kotník. Pokud bude trup kolmo k zemi, bude noha nakračovat dopředu před osu těla. Při došlapu se noha střetává se zemí, která vlivem pohybu vpřed působí určitou silou proti nám. Noha dostává náraz a zároveň se musí vůči zemi pohyb zbrzdít. Pokud ještě k tomu došlapujete na patu, tedy na pevnou kost, bude se náraz přenášet výše, na koleno a páteř. Jediné, co může náraz absorbovat, jsou pak měkké tkáně: achilovka, kloubní chrupavky, ploténky a vazy.

Pokud bude trup nakloněn dopředu, bude i osa těla nakloněná a noha bude nakračovat pod sebe. Vyhne se tedy protichůdnému působení sil nohy a země a tedy i zbrzdění a přílišnému nárazu. Takto našlapující noha navíc nemůže došlápnout na patu ani úplně na špičku, ale někde na střední část nohy. S touto teorií pracuje ChiRunning, ale došli k ní i jiní běžci, aniž by tuto techniku znali.

Dosažení náklonu není snadné, mnozí se při něm zlomí v kyčlích. Dobře na to jde právě ChiRunning. Je to metoda vycházející z Tai-Chi a jeho základem je správné zpevnění centra těla. Vytváří se tzv. dantian, jakýsi silný (energetický) střed.

Slovy dnešní fyzioterapie se jedná o takovou práci břišních svalů, bránice a pánevního dna, která uvede pánev a bedra do neutrálního postavení. Potřebujete oblast pánve a podbřišku natlakovat, zatlačením nádechu dolů a přitom zpevnit břišními svaly, abyste břicho jen nenafoukli. Pánev se tímto natlakováním mírně sklopí a bederní prohnutí se vyrovná. S tímto zpevněním se pak už jen nakloníte dopředu. Naklonění tedy vychází z pánve a je potřeba jej udržet po celý běh. Nenakláníte se tak trupem, ale spíše pánví a kyčlemi.

Míra naklonění pak určuje rychlost běhu. Když se nakloníte hodně, musí nohy „dobíhat“ trup a délka kroků se zvětší. Když je trup nakloněn mírně, délka kroku může být kratší. Vždy je však stejná frekvence! Optimální frekvencí pro běh je 170 – 180 kroků za minutu. Čím jste menší, tím vyšší frekvence je zapotřebí.

Zkuste si spočítat, kolik uděláte kroků za 20 sekund. Tento počet vynásobte třemi. Pravděpodobně vám vyjde číslo o dost nižší. Znamená to, že děláte kroky příliš dlouhé a tím pádem musíte došlapovat před sebe se všemi negativními následky. Nebojí vás třeba po delším běhu kolena nebo achilovky? Zkuste zvýšit frekvenci při stejné rychlosti. Možná zjistíte, že kolenům se tento způsob běhu líbí víc. Pokud nemáte problém velký a léty zafixovaný, měli byste efekt pocítit prakticky ihned. →

Běžné chyby v technice:



Dopad dopředu na patu, propnuté koleno.



Vbočené koleno stojné nohy, kotník padá dovnitř a špička vytočená ven.

Světový rekordman Kenenisa Bekele



FOTO: DREAMSTIME.COM

Frekvenci kroků si můžete při běhu počítat sami, pustit si do uší předvolenou hudbu s patřičným taktem – i když to někteří trenéři neradi slyší, protože hudba v uších narušuje celkové soustředění i dýchání, nebo využít chytrých hodinek, kde lze frekvenci kroku (kadenci) předem nastavit. Technika ChiRunning doporučuje držet stále stejnou frekvenci i při měnících se rychlostech běhu a v různých sklonech povrchu. Experimentujte a najděte si, co je pro vás nejlepší.

Vyzkoušejte si také práci paží, nejlépe před zrcadlem. Při rychlejším běhu a běhu do kopce zvýrazněte rozsah pohybu rukou. Hlíďte si přitom rotaci ramen. Ta by vedla k velkým a zbytečným ztrátám energie.

Co se týká došlapu, ten se „najde“ sám, pokud budete mít dobré držení trupu a správnou frekvenci kroku. Došlap by měl být pod tělo na střední část chodidla. Podstatné však je, jaké postavení při něm mají klouby celé dolní končetiny, zda zůstává koleno a kotník v ose či ne. Často můžeme vidět toto: noha dopadá na zem vytočená špičkou ven, kotník a koleno se vtáčí dovnitř. Tento pohyb vychází z kyčle a z tzv. špatného vzpřímení na kyčli. Při došlapu se do kyčle stojné nohy jakoby zavěsíme, pánev se posouvá nad stojnou nohu a padá dolů na opačné straně. Následkem toho se i koleno a kotník páčí dovnitř. Taková situace se běžně řeší pronáčnými botami, ale není to ideální řešení. Je potřeba korigovat postavení kyčle, ne samotného chodidla.

K nápravě chybného vzpřímení je potřeba cvičit v různých polohách, ideálně na čtyřech. Pomůže také prosté uvědomění a nácvik kroku před zrcadlem. Došlápněte tak, aby špička směřovala dopředu a koleno po celou dobu kroku také dopředu či lehce ven. Pánev by se neměla moc posunout do strany.

Takto cvičte krok vpřed a vzad a pak to zkuste přenést i do samotného běhu. Lépe se vám bude trénovat na rovném pevném povrchu, ideálně během po čáře, pomocí které si budete udržovat správné postavení chodidel. Postavení nohou si nejlépe uvědomíte zhlédnutím videa vlastního běhu. Nechte se natočit a odchylky techniky se snažte při dalším běhu korigovat. ←