

# Cestný alebo trailový beh? Ktorý je lepší?

Ak s behom začínate a nevíete sa rozhodnúť, či je pre vás lepší terén alebo asfalt, čítajte ďalej.



**Dlhé, bezmyšlienkovité kilometre na ceste majú čosi do seba, no minimálne rovnako čarovný je aj beh v teréne, pri ktorom treba dávať pozor na každý jeden krok.**

Trailový beh má mnoho plusov. Zvyšuje silu, zlepšuje duševnú pohodu aj vytrvalosť. Je šetrnejší ku kĺbom, pretože beháte po mäkkšom povrchu. Zapájajú sa pri ňom stabilizačné svaly. Je dobrodružnejší než cesta. Pohladí vám dušu. Skresáva reakčný čas. Každý bežec pozná ten pocit v nohách po behu na tvrdej asfaltke. Opakované nárazy na cestu sa prenášajú nahor po celej nohe. A to vedie k následnej bolesti. Mäkkší lesný povrch je k nohám priateľskejší. Absorbuje väčšinu nárazu a zmiernuje záťaž na nohy. To znamená, že môžete behať viac. Pridajte k tomu fakt, že väčšina terénu je členitá, takže si v ňom lepšie posilňujete svaly nôh.

Trailový beh rozvíja stabilizačné svaly. Či sú to členky, ktoré udržiavajú rovnováhu, alebo telesné jadro, ktoré vás drží vzpriamených, beh v teréne je tréningom pre celé telo. Hrboľatý les vám dá spočiatku poriadne zabráť, no svalové, silové a rýchlostné prírastky za to určite stoja. Cestný beh nepredstavuje pre telo taký silový tréning ako beh v teréne. Ide o opakované pohyby, zvyčajne na plochej ceste bez prekážok.

Trailový beh je dobrodružný. Traily sa vinú cez lesy a po kopcoch. Na tej istej cestičke môžete mať každý deň celkom nový zážitok, ktorý významne ovplyvňuje napríklad počasie či zver, ktorú stretnete. Nehovoriac o úžasných výhľadoch, ktoré sa vám naskytnú po vybehnutí na kopec nad mestom. S tým sa cestný beh môže len ťažko rovnať. Cesty sú zvyčajne limitované. Chýba na nich dobrodružstvo, ak nerátate prebehnutie cez cestu na oranžovú, ktorá bola už skôr do červena. Pobyt v prírode prináša duševné benefity. Zlepšuje náladu, správanie, máme po ňom jasnejšiu myseľ. Trailový beh v tom teda nad cestným vyhráva. Pre mnohých bežcov je únik do prírody príležitosťou vyčistiť si hlavu. Cestný beh je síce fantastický, no zabudnite pri ňom na duševné benefity, ktoré vám prináša príroda.

Aj turistika sa ráta ako plnohodnotný pohyb. Pri trailovom behu môžete

prejsť kedykoľvek do kroku a nik sa na vás nebude krivo pozeráť. Niektorí ľudia si síce myslia, že turistika sa behu nevyrovná, a my im ich názor neberieme, no aj chôdza v teréne dá človeku pekne zabráť a niektoré kopce sú prosto prístmí na to, aby ste ich vybehli. A nie je na tom vôbec nič zlé. Aj pri takejto chôdzi si posilňujete telo. Trailový beh je teda pre tých, čo na to radi idú pomaly a milujú dobrodružstvo. Naopak, cestný beh je len o rýchlosti.

Keď bežíte dole kopcom v technickom teréne, na ničom inom nezáleží, predovšetkým preto, že jeden chybný krok môže znamenať zranenie, a to nie je žiadna sranda. Keď sa teda sústreďte na beh z kopca, dávate pozor, kam kladiete chodidlá, a reagujete na každé pošmyknutie. Zapája sa aj vaše telesné jadro, ktoré vám pomáha udržiavať rovnováhu. Ak vám reakčný čas neskráti riziko, že spadnete na tvár na kamene a do blata, tak potom už nič. Ak teda túžite po rýchlych nohách, technické traily sú to pravé pre vás. Oproti cestnému behu je ten trailový nebezpečnejší a pomalší. Zaskočiť vás môže zver, počasie aj príroda. Preto si musíte zachovať zdravý úsudok, nech sa deje čokoľvek. Ak čosi vyzerá nebezpečne, radšej to za nebezpečné považujte.

Pri trailovom behu hrozí, že sa zraníte. „Posilňujem si svaly a budujem odolnosť, ako by som sa teda mohol zranit?“ spýta sa každý trailový bežec tesne predtým, ako sa potkne a spadne na tvár. Pri trailovom behu sa nebudíme o tom, či sa zraníte, ale kedy. Prináša nespočetne veľa možností, ako prísť k úrazu. Vytknete si členok, potknete sa a spadnete, pichnete si halúzku do oka a podobne. Na cestnom behu je fajn to, že môžete pri ňom v podstate vypnúť hlavu. Pri trailovom vám to naozaj neodporúčame.

**Aké sú benefity cestného behu?** Rýchlejšie tréningy, väčší výber pretekov, viac pohodlia. Či bežíte pomaly alebo rýchlo, tréning na ceste absolvujete za kratší čas. Ak teda nemáte času nazvyš, cestný beh môže byť lepšou voľbou. Navyše, za menej času pokryjete viac kilometrov. Ak vám teda ide predovšetkým o tréningový objem, vyrazte na cesty.

Cestný beh je jednoduchší v tom, že kvôli nemu netreba nikam cestovať. Pozrite sa z okna. Pravdepodobne vidíte cestu. A už menej pravdepodobne vidíte trail. Ak áno, závidíme vám. Jednoducho povedané, cestný beh je ľahký, lebo cesty sú všade. Trailový beh je dobrý na rýchlostné tréningy. No cesta alebo dráha sú oveľa lepšie. Nemusíte sa báť, že sa potknete a spadnete, a môžete sa sústrediť čisto na svoje tempá. Cestný beh lepšie zместíte do kalendára. Bežci nie sú iba bežci, je tak? Máme rodinu, prácu, priateľov, záľuby... Preto tréning treba niekam vtesnať. Máte prácu päť kilometrov od domu? Fantázia! Keď zabehnete ráno tam a po práci naspáť, máte za sebou desiatku. Nik však do práce nebehá po trailoch.

Ani pri cestnom behu nie je všetko ružové. Lahko si pri ňom privediete únavové zranenia. St bližšie k cestnej premávke. Tvrdé chodníky dávajú zabráť nohám. Trailový beh zapája rozličné svaly, pretože sa hýbate v členitom teréne. Pri cestnom behu to tak nie je. A to môže viesť k problémom. Väčšina bežeckých zranení je únavových alebo z pretrénovania. Pre cestných bežcov sú hotovým morom problémy ako plantárna fasciitída, tibiálny syndróm a ďalšie poranenia dolných končatín. Opakované nárazy tela zaťažujú, preto vám odporúčame striedať cestný beh s doplnkovým tréningom.



exisport.com



Pánska bežecká obuv ADIDAS Supernova 2.0 lucid blue/silver metallic/cloud white; 109,99 €

Pánska bežecká obuv ASICS Gel-Cumulus 24 black/shocking orange; 109,95 €



Pánska bežecká obuv ADIDAS Adizero SL cloud white/lucid blue/lucid fuchsia; 129,99 €

HOKA ONE ONE Gaviota 4 shell coral/peach parfait; 154,99 €



Pánska bežecká trailová obuv HOKA ONE ONE Challenger Atr 6 blue graphite/kayaking; 129,99 €



Dámska bežecká trailová obuv MERRELL Bravada 2 WP black/fuchsia; 114,99 €



Pánska bežecká trailová obuv MERRELL Agility Peak 4 GTX jade; 149,99 €



Dámska bežecká obuv ASICS Dynablast 3 black/red alert 119,99 €



Pánska bežecká trailová obuv NIKE ZoomX Zegama black/white; 159,99 €

SALOMON Speedcross 5 GTX W mysterioso/quail/sirocco; 159,99 €

