

Sedem najčastejších bežeckých chýb

Pozrime sa spolu na to, čo vás zvyčajne vyradí z hry a čo s tým robiť.

Text Miroslava Belešová
Foto isifa/shutterstock



Beh je zrada ten najprirodzenejší pohyb, a predsa sa bežcom nevyhýbajú zranenia. V mnohých prípadoch sa problému možno vyhnúť jednoduchými zmenami. Zostavili sme zoznam vecí, ktoré spájajú bežcov užívajúcich si sústavný a zdravý tréning. Jestvuje sedem najčastejších chýb, ktorých sa bežci dopúšťajú, a my vám ponúkame praktické riešenia, vďaka ktorým sa vám podarí zostať na tej správnej strane barikády.

Sedem najbežnejších bežeckých omylov

1. Netrénujete sústavne
2. Riadite sa tempom alebo objemom kilometrov
3. Beháte príčasto prirýchlo
4. Nepočúvate svoje telo
5. Prehliadate bolesť
6. Kašlete na strečing pred behom a po ňom
7. Posilňujete len s vlastnou telesnou hmotnosťou

1 Chyba prvá: Netrénujete sústavne

Sporadický tréning je jednou z najvýznamnejších príčin bežeckých zranení. Mnohí bežci behávajú v priemere dva razy týždenne. Hoci aj tak málo behu prináša nepochybné zdravotné benefity, vaše kosti, svaly a šlachy sa nedokážu na záťaž adaptovať, aby ustáli požiadavky vytrvalostného behu. Každý beh predstavuje novú záťaž – v podstate začínate stále od nuly – čo zvyšuje riziko zranení, najmä ak si neudávate citlivo tempo alebo sa vydáte na príliš horlivý dlhý beh. Ďalšou chybou je, keď bežci náhle prejdú z dvoch tréningových dní týždenne na päť či šesť, napríklad v rámci novoročného predsavzatia či po prihlásení sa na preteky. Lahko si tak na plecía naložia viac, než ich telo zvládne.

Náprava

Jednoduché odporúčanie pre rekreačných bežcov, ktorým ide o zlepšenie kondície a duševného zdravia, je, aby behávali minimálne tri až štyri razy týždenne v nie po sebe nasledujúcich dňoch, pričom v ostatné dni sa budú venovať ľahkej aeróbnej aktivite (napríklad chôdzi alebo spinningu) a/alebo silovému tréningu. Vaše telo sa vďaka tomu dokáže nielen adaptovať, ale zaistíte si aj adekvátne zotavenie a budete lepšie pripravení pred každým behom.

Ak sa pripravujete na preteky a potrebujete si zvýšiť tréningový objem, rozumné je najprv do týždenného plánu pridať jeden beh v konverzačnom tempe (miera vnímaného úsilia 4/10). Bežci, ktorým ide o zlepšenie, by sa mali sústrediť na frekvenciu, trvanie a intenzitu tréningov – presne v tom poradí. Kým si predĺžite dlhý beh alebo zvýšite intenzitu tréningov, najprv do svojho týždňového programu pridajte ďalší beh, pomocou ktorého sa telo ľahšie adaptuje na zvýšenú záťaž. Vyhnite sa tak preťaženiu a zraneniu.

Začíname s behom

2 Chyba druhá: Riadite sa tempom alebo objemom kilometrov

Väčšina bežcov si behy plánuje na základe objemu kilometrov a tempa, napríklad si povedia, že dnes zabehnú 10 kilometrov v tempe 6 minút na kilometer. Možno sa vám zdá to, ako meriate svoje behy, triviálne, vedci začínajú spochybňovať takýto prístup z troch hlavných dôvodov:

1. Neberie do úvahy, ako sa bežec cíti, čo môže byť ovplyvnené viacerými faktormi vrátane spánku, zotavenia, hydratácie, energie, motivácie trénovať, menštruačného cyklu a „životného nákladu“.
2. Riskuje glorifikovanie veľkého objemu kilometrov alebo programov založených na bežeckom objeme, čo môže, ale aj nemusí byť vo vašom najlepšom záujme, v závislosti od veku, schopností, bežeckých skúseností, cieľov a zdravotného stavu.
3. Môže podceňovať to, akú daň si na vašom tele vyberá tréning, čím sa zvyšuje riziko zranenia.

Náprava

Behy si plánujte podľa ich trvania a miery vnímaného úsilia namiesto počtu kilometrov a tempa. Napríklad, namiesto toho, aby ste zabehli X kilometrov v tempe Y, skúste si povedať, že dnes pobežíte 60 minút a miera vnímaného úsilia bude 4/10. Miera vnímaného úsilia je mierka od 0 do 10, pričom 0 je oddych a 10, keď bežíte naplno. Tak budú vaše behy nielen oveľa príjemnejšie a radostnejšie, pretože budete prispôsobovať svoje úsilie, namiesto toho, aby ste silou-mocou udržiavali predpísané tempo. Budete vedieť presnejšie sledovať tréningovú záťaž každého tréningu tým, že vynásobíte jeho trvanie mierou vnímaného úsilia. Napríklad, ak absolvujete 50-minútový beh a miera vnímaného úsilia bude 4/10, výsledkom bude 200 jednotiek. Hoci tieto jednotky nepovedia vašim známym nič o tom, koľko beháte („priemerne 1000 jednotiek týždenne“), oveľa lepšie kvantifikujú záťaž každého jedného tréningu a zabezpečia, že sa vyhnete zraneniam. Navyše, ak v deň plánovaného tréningu máte bolesti, ste unavení alebo vystresovaní, pomocou miery vnímaného úsilia namiesto tempa ľahšie spomalíte a budete sa držať na uzde. Ďalším prínosom tréningu podľa miery vnímaného úsilia je, že odlišné úsilie sa spája s rozličným srdcovým pulzom a koncentráciou kyseliny mliečnej, ktoré sa často využívajú na rozlíšenie medzi rôznymi tréningovými zónami. Nasledujúca tabuľka miery vnímaného úsilia vám pomôže lepšie pochopiť jednotlivé intenzity tréningu:

0	Oddych	Sedenie
1	Chôdza	Prechádzka so starou mamou
2	Rýchla chôdza	Svižná chôdza
3	Džoging	Pomalý a stály klus, keď naháňate dieťa



Sporadický tréning je jednou z najvýznamnejších príčin bežeckých zranení.