

Kompletný sprievodca zimným behom

Leto je za nami a nie je to žiadna škoda. Chladné mesiace sú na beh ako stvorené.

Text Miroslava Belešová
Foto isifa/shutterstock

Začíname s behom

Keď si na nohy začnete navliekať dlhé bežecké legíny a z dna zásuvky vyhrabete rukavice, je vám jasné, že leto je nadobro preč. A nie je to žiadna škoda. Zmeny ročných období majú vždy svoje čaro a, uznáte sami, leto nie je práve najpríjemnejším časom na beh. Dni sú vlhké a lepkavé a vy tiež. Keď sa konečne ochladí, je načas dať si na tréningu viac do tela. My vám ponúkame zlaté pravidlá behania v chladnejších mesiacoch.

Správna výbava = vyššie sebedovetanie

Keď vonku leje, šmýka sa alebo duje severák, mnohí z vás sa bežecký tréning usilujú jednoducho nejak prežiť. My vám však odporúčame, aby ste radšej zainvestovali do poriadnej bežeckej výbavy. Napokon, beh je oproti iným športom tak či onak lacnejší. Budete potrebovať základnú vrstvu, dlhé bežecké nohavice, reflexnú vetrovku, bežecké rukavice, čiapku či čelenku. Na jeseň a v zime vás musí byť vidno a musí vám byť príjemne – teda nie priveľmi teplo ani zima. Dobré viditeľné oblečenie je nevyhnutnosťou a keď ste si istí, že ste v bezpečí, môžete sa plne sústrediť na výkon a beh si viac užiť. Rovnako dobre by ste sa mali postarať aj o svoje chodidlá. Ak budú totiž celé premočené, ani tá najkvalitnejšia výbava na zvyšku tela zázraky nenarobí. S blatom, kalužami a člapkanicou sa najlepšie popasujete v trailovej obuvi, prípadne v nepremokavých cestných bežeckých teniskách. Obuv určená do terénu má prilhávajúcu podrážku a poskytuje lepšiu oporu. Na jeseň a v zime sa tak nebudete musieť vyhýbať obľúbeným parkom a lesným cestám a behávať výlučne po asfaltkách.

Rozumné vrstvenie

Oblečenie vrstvíte s rozumom. Oblečte si základnú vrstvu dobre odvádžajúcu pot a potom si dajte desaťminútový warm-up. Počas neho sa vám zvýši telesná teplota, bude sa vám bežať komfortne a chlad bude tolerovateľný, kým sa neprestanete hýbať. Určite máte plnú skriňu bežeckého oblečenia, a tak neexistuje žiadne ospravedlnenie, ak vás pri pohľade z okna striasa. Veď predsa viete, ako sa hovoriť: Nejestvuje zlé počasie, len zle oblečený bežec.

Jesenný a zimný tréning

Je načas porozprávať sa o samotnom tréningu v chladnom počasí. Mnohí bežci sa chladu a tmy zľaknú a húfnu sa presúvať do pohodlia fitka, prípadne si radšej nejdú zabehať, ako keby sa mali trápiť v nepriaznivom počasí. Jeseň a zima sú pritom ideálne na budovanie bežeckých základov a sily a táto fáza vás výborne pripraví na jarné výzvy. Obujte si trailové tenisky a vyberte sa do parku, prípadne do lesného terénu. Prirodzene do tréningu začleňte aj kopce. Na bežeckom trenažéri si zabeháte dobre, no nepriblížite sa k sile a agilite, ktoré nadobudnete vďaka behu v zablatených kopcoch

a po zvlhnutých trailoch. Nepriaznivé podmienky posilňujú nohy, aktivujú sedacie svaly a testujú stabilitu stredu tela. V parku, lese či na ceste sa zabavte fartlekovým tréningom a urobte si ho čo najpestrejšie. Zimné preteky sú ideálne na zvýšenie VO2 max a vytrvalosti.

Ako zostať v teple bez prehriatia

Počas chladných mesiacov majú bežci často problém s tým, ako sa obliecť na tréning tak, aby im nebolo ani zima, ani teplo. Keď vybiehate z dverí, mráz vás dokáže úplne paralyzovať, no už po niekoľkých minútach usilovného behu máte chuť vynadať si za hrubú vetrovku, pod ktorou sa potíte ako o život. Ako sa teda obliecť tak, aby neboli zimné behy pre vás strašiacom? Ako teda zostať v zime v teple bez toho, aby ste sa spotili ako prasa, len čo sa už raz rozohrejete? Športovci, ktorí produkujú množstvo metabolického tepla, by sa mali spoliehať na vrstvenie funkčného oblečenia.

Efektívne vrstvenie

Kľúčom k úspechu je vrstvenie funkčného bežeckého oblečenia, ktoré dobre odvetráva pot. Oblečenie môže byť perforované, vrchné vrstvy by mali mať napríklad v podpazuší či na chrbte otvory na zips, cez ktoré môže v prípade potreby odchádzať nahromadené teplo ešte predtým, ako sa začnete priveľmi potiť. V súčasnosti je na trhu pestrý výber funkčného oblečenia a značky zo sezóny na sezónu svoje produkty ešte vylepšujú. Oblečenie vo viacerých vrstvách prispieva k lepšej izolácii. Najlepšími materiálmi sú pritom vlna a syntetické materiály, pretože odvádzajú vlhkosť od pokožky smerom k vonkajším vrstvám oblečenia. Vlna si zachováva svoje izolačné vlastnosti aj po tom, čo sa premočí od potu, a mnohé nové vlnené odevy už na pokožke vôbec nesvrbia.

Pozor na bavlnu

Vyslovene nešťastnou voľbou je bavlna. Tá v sebe zadržáva vlhkosť a od tela odvádza teplo, čo môže byť veľmi nepríjemné, keď musíte uprostred tréningu pre bolesť či únavu zastaviť a poruke nie je žiadny teplý prístrešok. Občas je náročné správne odhadnúť, koľko vrstiev je v daných podmienkach tak akurát. Tu vstupujú do hry vyššie spomínané zipsy na vrchných vrstvách odevu, ktoré v prípade potreby dokážu odvetrať nahromadené teplo. Výborná je aj kapucňa, ktorú možno v prípade potreby pevne stiahnuť, a tým telu poskytnúť extra dávku tepla.

Hlava a ruky v teple

V zime by ste nemali zabúdať na čiapku a rukavice. To, či ruky a hlavu v teple máte alebo nemáte, dokáže predstavovať skutočný rozdiel medzi tým, či je beh v chlade príjemnou skúsenosťou alebo utrpením. Hlava predstavuje zhruba deväť percent plochy tela a prietok krvi cez ňu je vysoký. Ak je vám >



Kľúčom k úspechu je vrstvenie funkčného bežeckého oblečenia, ktoré dobre odvetráva pot.