

Vycvičte si silnejšie nohy a získajte lepšiu rovnováhu či flexibilitu.

text Miroslava Belešová
foto isifa/shutterstock

10 posilňujúcich cvikov ako šitých pre bežcov



Hoci veľa bežcov posilňovanie zo svojich tréningových plánov vylúčilo, prípadne pre nich predstavuje len občasné spestrenie, pravdou je, že práve ono tvorí základ dobrého vytrvalostného tréningu. Keď si prípravu na preteky rozumne rozčleníte tak, aby obsahovala aj pravidelné

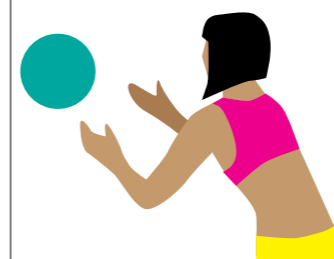
posilňovanie, tréning v kopcoch a rozvíjanie výbušnosti, dokážete maximalizovať svoju bežeckú kondíciu. Nasledujúcich desať špecifických bežeckých cvikov pomáha budovať silu, agilitu a výbušnosť, ktoré naplno využijete pri náročných intervaloch v kopcoch aj pri tréningu rýchlosti.



1 Bežecké výpony

Prečo to skúsiť:
Posilníte si lýtkové svaly

Ako na to:
Postavte sa prednou časťou ľavého chodidla na okraj debny alebo schodu tak, aby ste mali päť vo vzduchu. Ak máte problémy s udržaním rovnováhy, debnu postavte k stene, aby ste sa o ňu mohli oprieť. Usilujte sa imitovať bežecký postoj tak, že mierne ohnete bedrový kĺb a koleno ľavej nohy. Pravú nohu ohnite v kolene tak, akoby ste imitovali prenos počas behu. Klesnite päť ľavej nohy tak hlboko, ako sa len dá, a potom sa pomocou lýtkového svalu vytiahnite na špičku tak vysoko, ako to bude možné. Urobte desať rytmických výponov na jednej nohe. Pár sekúnd si oddýchnite a potom opakujte na druhej nohe.



2 Výtahy jednoručnými činkami

Prečo to skúsiť:
Posilníte si vrchnú časť tela a telesné jadro, zároveň špecificky bežcky zvýšite silu nôh.

Ako na to:
Ohnite pravú nohu v kolene tak, aby bola holeň paralelne so zemou, a mierne zohnite bedrový kĺb tak, aby bolo stehno tesne pred telom. Vezmite si do rúk jednoručné činky a držte ich na úrovni pliec pred trupom. Dlane smerujú dopredu. Striedavo dvíhajte jednoručky nad hlavu. Vykonajte desať výtahov každou rukou. Chvilu si oddýchnite, vystriedajte nohy a znova vykonajte desať výtahov každou rukou.



3 Posilňovanie s medicinbalom

Prečo to skúsiť:
Posilníte si chodidlá, členky, nohy, telesné jadro a vrchnú časť tela.

Ako na to:
Postavte sa do bežeckej pozície na jednej nohe. Tá je od steny vzdialená približne jeden až jeden a pol metra. Druhá noha je mierne vzadu a tesne nad zemou. Medicinbal hádžte spreď hrudníka a keď sa odrazí od steny, chyťte ho predtým, ako dopadne na zem. Balansujte na jednej nohe a stále sa usilujte udržiavať rovnováhu. Ak je pre vás náročné udržať rovnováhu na jednej nohe, prstami zadnej nohy sa zľahka oprite o zem. Urobte desať opakovaní. Vykonajte desať hodov spoza hlavy a medicinbal chyťte pred hrudníkom. Na záver vykonajte desať hodov zdola. Pri hádzaní a chytaní v spodnej pozícii mierne zohnite kolena, akoby ste sa usilovali urobiť čiastočný drep na jednej nohe. Pred hodom vždy podpreňte a vrchom tela sa nakloňte dopredu.



4 Drepy na jednej nohe

Prečo to skúsiť:
Špecificky bežcky si posilníte svaly nôh, predovšetkým hamstringy a sedacie svaly.

Ako na to:
Postavte sa chrbtom priamo pred stoličku alebo vyvýšenú debničku. Pravú nohu vystríte dopredu pred telo. Zadkom pomaly klesajte smerom k stoličke. Takto vlastne vykonávate drep na jednej nohe. Vrchnú časť tela udržiavajte relatívne vystretú, ale zároveň uvoľnenú. Keď sa zadkom dotknete stoličky, postupne sa dvíhajte naspäť do východiskovej pozície. Pohyby vykonávajte plynule a kontrolovane – nie je dobré sa na stoličku „zvaliť“. Cvik opakujte na obe strany