



Každý bežec, ktorý beháva po trailoch a v horách, sa okrem stúpaní stretáva aj so zbiehaním z kopca. Niektorí túto činnosť milujú, iní sa jej boja a berú ju ako nevyhnutné zlo, ďalší ju vnímajú len ako oddychovú pasáž. No ak si **OSVOJÍME TECHNIKU ZBIEHANIA A ZDOKONALÍME SA V NEJ**, môžeme tým získať minúty, v prípade ultra behov aj hodiny k dobru.

text Miroslava Belešová
foto Monika Dratwa, isifa/shutterstock

Nebojte sa zbiehania a behu dolu kopcom



Chybou je, ak dopadáme na vystreté nohy s otvoreným krokom pred seba (pred os ťažiska) a ešte aj brzdíme záklonom

Pri zbiehaní je základnou otázkou, či budeme bojovať gravitáciou, ktorá je najvýznamnejšou silou ovplyvňujúcou náš pohyb v kopcoch, alebo sa ju budeme snažiť využiť vo svoj prospech.

Väčšina bežcov, ktorí z kopcov zbiehajú prirodzeným spôsobom, s gravitáciou bojuje. Dopadá na päty a brzdí záklonom tela. Využívanie náklonu je prirodzeným spôsobom brzdenia a rozbehu, využíva sa aj pri behu po rovine a je tiež základom techniky chi-runningu. V miernych klesaniach a na rovnom povrchu si môžete sami otestovať, ako sa dá pomocou predklonu a záklonu ľahko ovplyvňovať rýchlosť, brzdenie či rozbeh. Chybou však je, ak dopadáme na vystreté nohy s otvoreným krokom pred seba (pred os ťažiska) a ešte aj brzdíme záklonom. Vtedy všetky otrasy a brzdné sily prechádzajú do kolien, bedrových kĺbov, úponov a šliach okolo nich a koledujeme si o zranenia. Navyše, aj naše stehná dostávajú zabrať a po takýchto zbehoch bez predchádzajúcej silovej prípravy budú počas najbližších dní zostupy dolu schodmi značne bolestivé.

Správne uhly dopadu

Ideálne je, ak dopadáme na stred chodidla a pomocou jeho klenby aj tlmíme odrazy a šetríme si kolenná. Zväčšením tretej plochy podrážky v kontakte so zemou taktiež znižujeme riziko pošmyknutia na klzkom či prašnom povrchu.

Navyše, noha dopadá pod takým uhlom, že na ďalší krok nepotrebujeme takmer žiadny odraz, len ju zdvihneme do vzduchu a gravitáciou sa sama posúva vpred. Šetríme tým významné množstvo energie. Zároveň sa treba usilovať skrátiť krok a minimalizovať dĺžku času, ktorý chodidlo strávi na zemi.

Kadencia

Logickým dôsledkom skrátenia kroku je zvýšenie kadencie. Preto k dobrým zbiehaniam patrí aj tréning rýchlosti, kadencie či osvojenie si bežeckej abecedy. Hoci zbiehania málokedy nasledujú hneď po štarte a väčšinou si ich musíme „zaslúžiť“ vybehnutím či výšlapom do kopca, pri ktorom sa zahrejete, nikdy nie je na škodu rozvčičiť a ponatahovať svaly a šľachy, aby pri neočakávanom prudkom pohybe, zakopnutí či pošmyknutí nedošlo k ich poškodeniu.

Využívanie trupu a rúk

Zatiaľ čo pri behu do kopca si pomáhame rukami a pohybmi a švihmi rúk pred sebou a pred osou ťažiska pomáhame telu posúvať sa vpred, pri behu zo strmého kopca využívame ruky viac za telom a osou ťažiska, čím nimi mierne pomáhame brzdiť. V členitom a exponovanom teréne je dobrou pomôckou ruky trochu roztiahnuť a využívať ich aj na korigovanie rovnováhy. Akonáhle sa sklon zmierni, povrch narovná a chceme zrýchliť, ruky idú znova viac dopredu pred ťažisko a pomáhajú pri kadencii. Zbiehanie z kopca je tou časťou trailových behov, pri ktorej najviac oceníme silu trupu, jadra, chrbtových a brušných svalov. Práve stabilita a pevný stred tela bývajú kľúčom k tomu, aby sme ustáli mierne straty rovnováhy, zakopnutia →