

Nordic running oceňují i olympijští medailisté. Zvyšuje efektivitu běhu, současně šetří kolena a achilovky

Stále více reprezentantů v čele s Bárrou Špotákovou potvrzuje, že nordic running je komplexnější, zdravější a efektivnější než normální běh. Za popis této tréninkové metody a jejích přínosů jsme spolu s A.Tvrzníkem získali ocenění European Athletics, publikována byla mj. i v prestižním periodiku IAAF. Proč tedy čeští sportovci ve své přípravě běh s runningovými holemi dosud systematicky nevyužívají?

Pojmem **Nordic running** označuji specifickou běžeckou metodu, kterou lze praktikovat celoročně a to při dodržení základních zásad techniky běhu (běžecká práce paží a loktů, správná poloha trupu a ramen). Tím se běh s runningovými holemi odlišuje od podobných pohybových aktivit – nordic walkingu, běžkařských „imitací“, či používání teleskopických hůlek při ultramaratonech. Nordic running má řadu **tréninkových i zdravotně-preventivních přínosů**, které mohou ve své – především kondiční – přípravě využít sportovci prakticky všech odvětví.

Zatím tomu tak bohužel není. Za významné důkazy toho, že je tato metoda opomíjena neprávem, považuji například cenu **European Athletics Innovation Awards**, kterou jsme za naši vědeckou práci o běhání s holemi získali společně s biomechanikem Alešem Tvrzníkem v r.2012, nebo publikaci mého textu o nordic runningu v **New Studies in Athletics**. Odborný časopis Mezinárodní asociace atletických federací (**IAAF**) by jistě nezveřejnil rozsáhlý materiál o metodě, která není přínosná, nebo ji už všichni dávno znají a používají...

Výkonnostní a vrcholoví sportovci na nordic runningu ocení především jeho náročnost a **vyšší energetický výdej** (oproti obyčejnému běhu). Při běhu s runningovými holemi totiž zapojíme i „vršek“, hlavně paže, ramena a břišní svalstvo, což se projeví evidentním nárůstem tepové frekvence a intenzivnějším dýcháním v důsledku zvýšené spotřeby kyslíku. Vyšší náročnost běhu s holemi potvrzují jak subjektivní poznatky sportovců, kteří již tuto metodu pod mým vedením vyzkoušeli, tak i objektivní vědecká měření (více o nich v knize Nordic running).

Vrcholový sport často přináší riziko zranění. Mezi nejnámahanější oblasti patří určitě klouby a šlachy nohou, především achilovky a kolena. Nordic running je k těmto partiím šetrnější než normální běh, neboť v důsledku zapojení runningových holí zde dochází k významnému **snížení zátěže**. Naše měření prokázala, že rozdíl došlapových sil při běhu s holemi a bez holí na rovině činí zhruba 12% tělesné váhy (v kopci je tento rozdíl ještě větší). Pro představu: běžec o hmotnosti 80kg tak odlehčuje kloubům a šlachám svých nohou při každém kroku o téměř 10 kilogramů, což znamená několik „ušetřených“ tun zátěže na každou nohu už při jednom uběhnutém kilometru.

Velmi mě těší, že někteří **čeští reprezentanti** včetně olympioniků a medailistů z vrcholných soutěží již nordic running do své přípravy zařadili. Krátce vybírám z názorů alespoň několika z nich: „*Dává vám to víc zabrat. Úplně vás frustruje, že s holemi běžíte jenom několik minut a už jste zafunění... U každého kroku ale cítíte odlehčení nohou, obzvlášť achilovek – s těmi jsem já měla vždycky problémy. Runningové hole jsem kromě ztížení tréninků často využívala i pro kondičníklus během těhotenství a v rekonvalescenci. Myslím, že mají také svůj podíl na mých úspěších.*“ (**Barbora Špotáková**)

„*Velkým plusem běhu s holemi je pro mě určitě citelná úleva kloubům, a to nejen díky částečnému přenesení váhy, ale také v důsledku zlepšeného běžeckého stylu. Při aktivnějším zapojení paží cítíte, jak vám mnohem lépe fungují šikmé břišní svaly a spodní břicho - tím pádem ulevíte i bedrům.*“ (**Ilona Burgrová**) - „*S holemi můžu udělat hodně odrazů a ani se u toho neunavím, o dost lehčí je taky vyběhání kopců. Jinak je ale nordic running mnohem náročnější, protože se při něm musí používat paže. Překvapilo mě, jak rychle se člověk zadýchá!*“ (**Denisa Rosolová**)

Potěšující jsou také kladná hodnocení od některých vynikajících trenérů a bývalých sportovců (opět včetně olympijských medailistů). Metodu nordic running doporučují například badmintonista **Petr Koukal**, běžkyně na lyžích **Květa Jeriová-Pecková** a **Zuzana Kocumová**, házenkáři **Jan Josef a Milan Kotrč**, nebo atleti **Tomáš Dvořák**, **Jan Železný** a **Martina Blažková**. Posledně jmenovaná trenérka skupiny Rychlé holky vystihuje možné využití běhu s runningovými holemi takto: „*Celkové*

zpestření tréninku, v kondiční fázi přípravy velice prospěšné. Líbí se mi zapojení celého těla. Na to kladu veliký důraz a myslím si, že pak nedochází k dysbalancím.“

Nordic running by se vzhledem k uvedeným skutečnostem mohl stát **pravidelným doplňkem přípravy** sportovců, kteří nemají „pouhé“ běhání příliš v lásce, případně laborují se zraněním nohy (runningové hole kromě odlehčení zajišťují stabilitu při dokroku), či prostě hledají zajímavé a efektivní formy outdoorového tréninku. Ideální příležitostí pro vyzkoušení a následné praktikování běhu s holemi jsou oddílová kondiční soustředění nebo ukázkové instruktážní tréninky. Více informací o nordic runningu + kontakt najdete na www.behsholemi.cz a v knize **Nordic running**.

Mgr. Milan Kůtek