



Průvodce běžeckou abecedou

Vítejte v **Průvodci běžeckou abecedou**! Mám radost z toho, že jste se rozhodli ve svém běhání zdokonalovat a tím si užívat běh naplno. Vím, že každý běžec chce běhat líp a tahle cesta je skvělým krokem, jak s tím zlepšováním začít.

Pro zvládnutí běžecké abecedy není podstatné, jestli jste začátečníci, nebo se k běhání vracíte po určité přestávce, nebo jste pokročilí běžci.

Běžecká abeceda je soubor cviků, které vedou k posílení přesně těch svalových partií používaných při běhu, ke koordinaci pohybu a tím vlastně zlepšují **techniku běhu i rychlost**.

To, že se jednotlivé cviky naučíte a hlavně, že je budete při svých trénincích používat, se na vašem stylu běhu brzy projeví.

- Naučíte se při běhu **efektivněji** vynakládat energii a budete se cítit mnohem uvolněnější.
- Do budoucna se **vyhnete zdravotním problémům**, které vyplývají ze špatného běžeckého postoje a stylu běhání.
- Pomocí běžecké abecedy se začnete **zrychlovat**.

1. Co v tomto Průvodci najdete:

Průvodce Běžeckou abecedou obsahuje šest těch nejpoužívanějších prvků běžecké abecedy. Každý z těchto šesti cviků procvičuje a posiluje konkrétní místo a svaly nohou. Proto sledujte pozorně videoukázky i podrobné popisy, abyste se je naučili od začátku správně.

Aby vám Běžecká abeceda přinesla přesně to, co očekáváte, je důležité, abyste se i vy sami **aktivně zapojili**. Proto vám připomínám jedno obecné pravidlo, které platí i v mnoha jiných oblastech lidského života.

Bez poctivého trénování, zkoušení a pilování uvedených šesti cviků vám nemohu zaručit, že u vás dojde ke slíbenému zlepšení, zrychlení a efektivnějšímu způsobu běhu.
Záleží to hlavně na vás, jaký zvolíte přístup a jak svědomitě si prvky osvojíte.

Je to podobné, jako když jste se učili například jezdit na kole, plavat, tancovat, skákat přes švihadlo...

Postupným učením a opakováním určité činnosti si mozek vytvoří ten správný vzorec a potom už nemusíte přemýšlet "jak to vlastně je". Půjde vám to samo.

2. Pravidla tréninku

V následujícím textu budu pro zjednodušení nazývat vaše běhání **tréninkem**.

V podstatě každé vaše vyběhnutí ve skutečnosti trénováním je, i když ho třeba tak nenazýváte. Prostě si jdete zaběhat...

Trénink **každého** běžce by měl mít svá pravidla. I toho, který si běhá jen tak, pro radost.

Právě **takový běžec** by měl dbát na co nejlepší techniku, aby si svoje běhání co nejvíc a co nejdéle ve svém životě užívali.

Když někdo vůbec styl a techniku běhu neřeší, možné je, že ho něco začne bolet. A postupně běhat přestane. Navíc bude celý život přesvědčený, že běhání je namáhavé a bolí. Je to proto, že v podstatě nic jiného nezažil.

Ideální trénink má obsahovat tyto části:

1. Zahřátí (buď rozcvička nebo pár minut rychlé chůze),
2. váš vlastní běh (jogging, intervalový běh),
3. minimálně jednou týdně běžecká abeceda,
4. důkladný strečink, protažení.

Uvedu vám podobný příklad, kdy jste nuceni se naučit techniku (jinak byste se zranili):

Představte si, že se učíte bruslit na inline bruslích. Naučíte se jezdit, střídát nohy a držet rovnováhu. A co když potřebujete zabrzdit? To je také moc fajn se naučit. Někdo vám musí říct, že na jedné botě máte brzdu a jak ji máte použít. Protože byste upadli.

Při běhání se nemusíte učit držet rovnováhu, ale jsou další věci, které je potřeba si uvědomit a naučit se. Třeba správný běžecký postoj.

Je totiž velký rozdíl mezi tím, když člověk **utíká** nebo **běží**.

Utíkáme od malička přirozeně, ale **běhat** správně se teprve vědomě učíme.

Možná si řeknete, jak vám může pomoci těchto pár cviků, které vám tady v průvodci předvádím. A ještě ke všemu vám uberou čas z tréninku, když za stejnou dobu byste mohli uběhnout třeba další kilometr.

3. Co vám běžecká abeceda přinese?

Věřte, že hodně!

1. Vylepšíte si běžeckou techniku.
2. Každý z šesti cviků je zaměřen na určitou část běžeckého kroku.
3. Pomocí těchto základních cviků nejenže bude váš běh **vypadat dobře (nebo aspoň líp)**, ale zároveň se budete cítit i **velmi uvolněně**. Základním předpokladem ovšem je provádět jednotlivé prvky správně a v pravidelně se opakujících intervalech (minimálně 1x týdně).
4. Posílíte si všechny **svaly** dolních končetin, potřebných k běhu.
5. Zpevní se vám **úpony**. (Úpon je místo, kde se sval připojuje na kost).
6. Zlepšíte si koordinaci pohybů **ruce + nohy**.
7. Zlepšíte **správnou** práci paží, držení trupu a hlavy.
8. Posílíte **odraz** a zlepšíte tedy i **zrychlení**.
9. Uvolníte si tolik důležité **kotníky**.
10. Zpestříte si váš trénink.

A ještě něco navíc - benefitem běžecké abecedy je prevence proti zranění!

Pojmem **zranění** se v běžecké literatuře neoznačuje přímo úraz, ale používá se ve smyslu například natažení (natržení) svalu či úponu nebo jiné přetížení. Potom přichází bolest.

Tyto stavy (nazývané zranění) mohou vzniknout i ze špatného běžeckého stylu, který dlouhodobě přetěžuje určitou část (chodidla, paty, achilovky, kolena, třísla, kyčle...).

Neuvěřitelné "zranění" se stalo jednomu běžci, který po mnoho let běhal svoje "kolečko" od svého domu po okraji silnice. Tím, jak běhal po krajnici, měl levou nohu níž, směrem k příkopu. Došlo u něho k přetížení a začala ho bolet kyčel, protože jeho tělo se muselo dlouhodobě křivit tak, jako by měl jednu nohu kratší.

Zařazením běžecké abecedy do vašeho tréninku předcházíte různým zdravotním problémům, které se mohou za čas přihlásit a způsobit i to, že byste museli běhání přerušit.

Běžecká abeceda je v podstatě běžecký krok rozložený na několik cviků, které posilují přesně ta místa, která jsou nejvíc namáhaná při běhu. A vy tím zlepšujete svůj běžecký styl, pružnost a také koordinaci.

U běžecké abecedy platí dvojnásob:
kvalita je důležitější než kvantita. Neprovádějte abecedu zbytečně dlouho, ale pořádně.

A teď již jdeme konečně cvičit běžeckou abecedu



Praktické nacvičování běžecké abecedy

Teorii jste si přečetli již v předcházejících řádcích. A v těch následujících vás podrobně seznámím se všemi informacemi, které jsou pro zdárné a efektivní provedení běžecké abecedy důležité.

Řeknu vám,

- **kde** a **kdy** abecedu dělat,
- **jaký terén** je vhodný,
- **jak daleko**,
- **jak dlouho**,
- **jak často** máte cviky provádět.

Proto bude fajn, když si nejdříve všechno přečtete a potom začnete s nácvikem prvního cviku.

- Vybrala jsem pro vás nejpoužívanější cviky v takovém sledu, jak se obvykle provádějí. Od snadnějšího k náročnějším. Je to **vyzkoušený metodický systém**, jak se cviky dobře naučit.
- V prvním videu se naučíte nejjednodušší cvik a další cviky budou postupně o něco náročnější. Nebojte se, nebudou náročné na naučení a provedení, ale spíš na vaši sílu a fyzičku. Tu si budete abecedou stále zvyšovat!
- Při nacvičování a zařazení abecedy do vašeho tréninku, si krásně budete uvědomovat své pohyby. Nejvíce vlastní polohu chodidel při dopadu a odrazu, držení těla i práci rukou, práci kotníků.
- Je důležité se soustředit na správné provedení cviků, aby měly kýžený efekt. Budete si totiž uvědomovat a cítit, které svaly zabírají a co procvičujete.
- Když s běžeckou abecedou začínáte, vždy ji provádějte v běžeckých botách. Cvičením budete více zatěžovat místa, která na to nebyla tolik zvyklá. Kdybyste se učili abecedu třeba naboso, zapojovaly by se ještě navíc další svaly a to už by bylo moc najednou.

TIP PRO VÁS

- Abyste si uvědomili u každého z následujících šesti cviků, **co přesně** se má posilovat a v čem je důležitý, můžete zkusit toto>>>
 - až se cvik naučíte a zvládnete, zkuste ho provést na delší vzdálenost, skoro bych řekla, co vydržíte. Pak skutečně **ucítíte**, které části těla zabírají a **co** posilujete.
 - Tenhle pokus udělejte jen jednou, abyste si to vyzkoušeli, ale není potřeba ho opakovat, protože už to budete vědět.
- Může se vám zpočátku zdát, že vám abeceda půjde ztěžka a bude vás stát i dost energie. Ale pokud ji budete dělat pravidelně, půjde vám stále líp a líp, až si ji zautomatizujete.
- Také se vám může občas zdát, že provádíte cviky, které jsou směšné...někdy tak skutečně působí. Ale to nevadí, protože je to v pořádku. Cviky jsou pro to, aby pomáhaly.
- Učte se postupně jednotlivé cviky v pořadí, jak jsem vám je uvedla (1, 2, 3...6).
- Teprve po zvládnutí a procvičení jednotlivých cviků je spojte do jedné série.

- Sami poznáte na sobě rozdíl, až budete abecedu určitou dobu provádět. Budete si víc a přesně uvědomovat pohyby a postoj při běhu. Chce to určitou dobu, než si tělo zvykne.

Doporučení>>>

- Podívejte se postupně na každou videoukázku, přečtěte si k ní popis a pak cvik zkoušejte a pilujte při svém tréninku. Po příchodu domů si pusťte video znovu a uvědomujte si, jestli jste všechny pohyby dělali správně.
- Další možností, jak se můžete sami zkontrolovat? Nechte se od někoho nahrát na mobil a pak se doma podívejte, jak vypadá vaše cvičení a porovnejte s videem.

a) Kde cvičit abecedu?

- Běžeckou abecedu provádějte nejlépe na klidnějším místě, kde se nebudete muset neustále vyhýbat cyklistům nebo ostatním lidem.
- Povrch je nejlepší měkký a rovný, bez kamení a hrbolů. Ideální je širší pěšina, cesta v parku, případně cyklostezka nebo samozřejmě běžecký ovál u hřiště. Záleží na tom, jaké má kdo možnosti.
- Vyberte si místo, odkud budete začínat (místo A) a místo, kde budete končit (místo B).

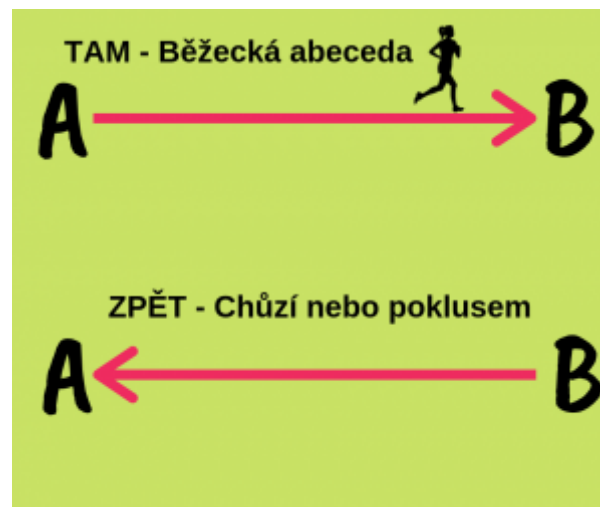
b) Kdy cvičit běžeckou abecedu?

- Běžeckou abecedu provádějte vždy až po zahřátí vašeho těla, asi po jednom kilometru. Ne tedy na samém začátku tréninku.
- Rozhodně také neprovádějte běžeckou abecedu na konci tréninku, kdy už jste unavení.
- Zpočátku běžeckou abecedu provádějte jednou týdně po jedné sérii, ale jestli vám cviky dělají dobře a baví vás, můžete ji zařazovat klidně častěji.
- V případě, že chcete více posilovat, můžete sérii zopakovat dvakrát i vícekrát. Ale nezapomínejte na pravidlo, že **kvalita je důležitější než kvantita**.
- Běžecká abeceda je tvořena cviky, které jsou dost namáhavé. Hlavně, když je provádíte správně a ve velké frekvenci.
- Proto je potřebné se potom velmi dobře protáhnout, provést důkladný strečink.

- **Vhodné roční období?** V podstatě můžete začít s abecedou kdykoli. Ale velmi vhodné je podzimní a zimní období. To hned z několika důvodů:
 - Běžecká abeceda je fyzicky docela náročná, tedy se opravdu při nácviku zahřejete.
 - Nemusíte trávit v chladnějším počasí tak dlouhou dobu, protože budete zahřátí a unavení za poměrně krátký čas. Budete mít odběháno brzy a navíc velmi efektivně.
 - **A to nejlepší nakonec.** Až se všechny cviky abecedy dobře naučíte a budete je moct využít při trénování, bude ta nejlepší sezóna pro běhání, jaro. Potom si budete moci svoje zlepšení dobře vychutnat!

c) Jak daleko se cviky provádějí?

- Každý jednotlivý cvik provádějte přibližně na 10 - 30 metrech. V začátcích můžete běhat kratší vzdálenosti (10 m) a potom postupně přidejte (až do 30 m).
- Jestliže běháte v parku, můžete si tuto vzdálenost vymezit třeba od lavičky k lavičce. V přírodě od jednoho stromu k druhému. Můžete si vytyčit jiné zajímavé orientační body a běhat abecedu mezi nimi. Nebo si je můžete obměňovat, abyste si běhání zpestřili. To už záleží na vaší vynalézavosti.
- Sérii provádějte z místa A do místa B (vzdálenost mezi body je 10 až 30 m) a vraťte se zpátky po každém cviku na začátek buď chůzí nebo poklusem. Potom pokračujte dalším a dalším cvikem (1 až 6), až provedete všechny. Cestu zpět mezi jednotlivými cviky vždy proveďte stejným způsobem, chůzí nebo poklusem.

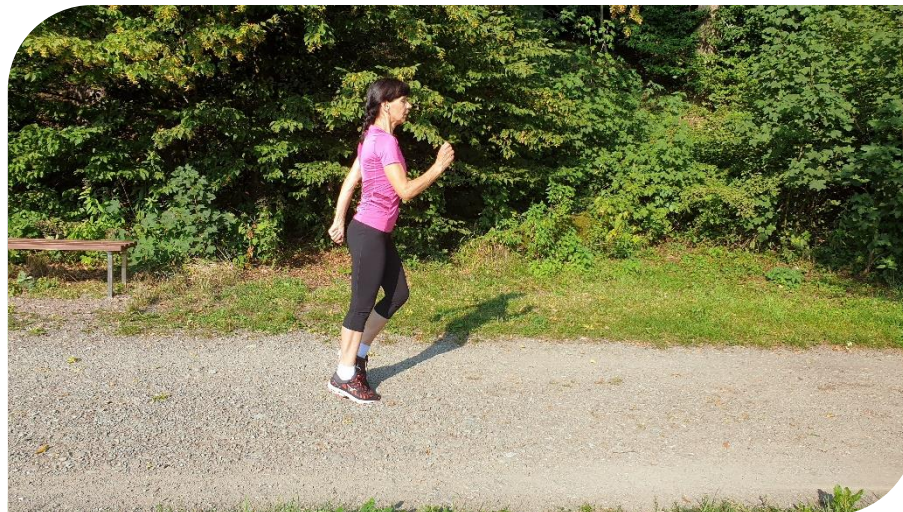


d) Jak dlouho mohu abecedu provádět?

1. Jednotlivé cviky nacvičujte tak dlouho, dokud necítíte únavu. Určitě není vhodné, abyste se učili, když jste unavení. Na to vždy myslete. Vždyť zítra je taky den, budete odpočatí a můžete pokračovat.
2. Časový limit je tedy hodně individuální záležitost, ale 10 - 15 minut na nácvik jednotlivého prvku abecedy by mělo být dostatečné. Jestliže cítíte, že cvik ještě není dokonalý, opakujte v dalším tréninku to samé.

Připomínám zlaté pravidlo běžecké abecedy - kvalita je přednější než kvantita.

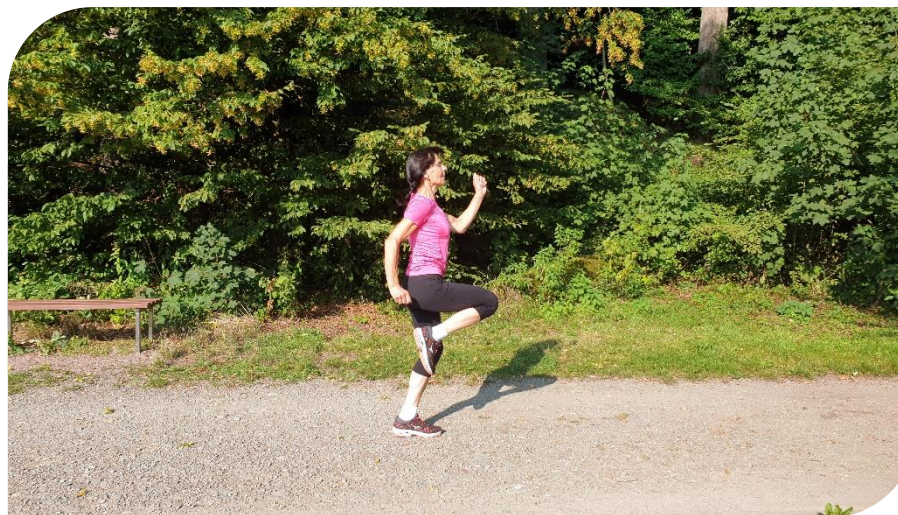
1. Cvik – Liftink



- Liftink je základní cvik. Liftink je počestěné slovo a anglicky znamená zvedání.
- Při liftinku jde především o práci kotníků a rukou, které jsou důležité pro rytmus celého cviku.
- Začněte postavením jedné nohy na špičku (bříška prstů) a postupně odvalujte chodidlo až k patě, zároveň propínejte koleno. Jakmile se pata dotkne země, postavte na špičku druhou nohu a pohyb se opakuje. Koleno se příliš nezvedá, jen kolik se samo pokrčí při postavení na špičku. Druhá noha je vždy v koleni propnutá.

- Kotníky se zde střídají v práci - pata jedné nohy je v nejvyšší pozici (špička je na zemi), kdy koleno jde dopředu. Druhá noha protlačuje koleno dozadu, což tlačí patu k zemi. A toto se střídá.
- Horní část těla a boky držte zpevněné a dívejte se hezky vpřed. Ruce pokrčte jako při běhu (úhel 90° v lokti) a udávejte s nimi rychlost celého pohybu. Nekřížte je před tělem.
- Cvik se nejdříve provádí na místě a po jeho zvládnutí se pomalu rozpohybujte a jděte nepatrně vpřed. Z celého pohybu byste měli cítit ladnost, pružnost a rytmus.

2. Cvik – Skipink



- Slovo skipink je také převzaté z angličtiny a znamená skákání.
- Základem skipinku je zdvihání kolen. Pokládání chodidla od bříška (od špičky) po patu je stejné jako u liftinku.
- Dopad a odraz by měl být přes přední část chodidla. Rytmicky vystřelujte kolena vzhůru před tělem. Provádějte pomalý pohyb vpřed. Nejde o délku kroku, ale o frekvenci pohybu. Proto dělejte kroky raději kratší.
- Trup je vzpřímený, nezaklánějte se a snažte se dívat před sebe, ne na kolena. Ruce pracují podél těla v rytmu pohybů v poměrně velkém rozsahu.
- Po zvládnutí techniky skipinku přidávejte na frekvenci, tedy zrychlujte.
- Skipink je náročný prvek na sílu a dýchání. Klidně zvýšte důraz na práci paží, dejte do nich více švihů a pomáhejte si jimi.

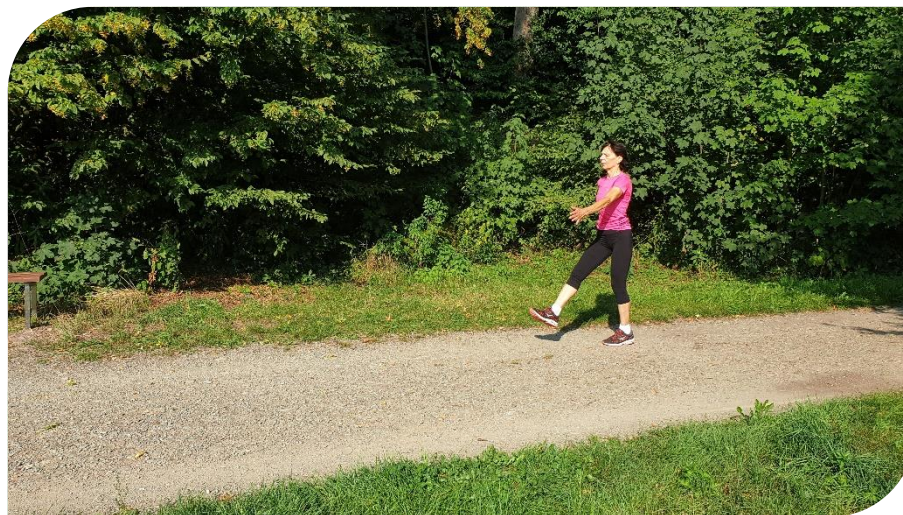
Varianty skipinku:

- Skipink můžete provádět s různou výškou zvedání kolen.

Potom se rozlišuje Skipink:

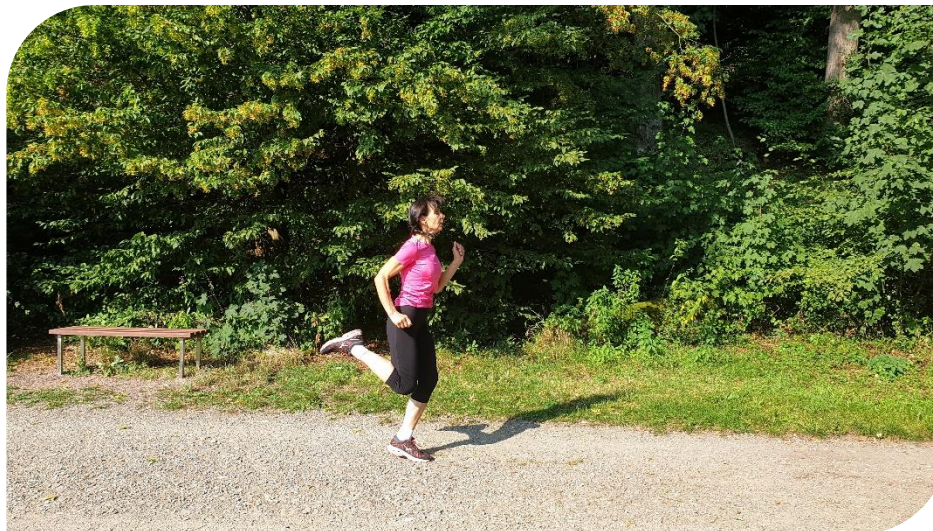
1. polovysoký (výše uvedená varianta),
2. vysoký - často nazývaný vysoká kolena,
3. na místě,
4. pozadu (vždy se předem podívejte za sebe, jestli je cesta volná. Při samotném cvičení se již neotáčejte),
5. bokem (vlevo i vpravo).

3. Cvik – Předkopávání



- Při tomto cviku švihá celá **natažená** noha před tělo tak, že pohyb vychází z kyčelního kloubu, kolena a také i kotníky zůstanou po celou dobu propnuté. Trup je ve velmi mírném záklonu.
- Dopad nohy je na bříška prstů a špička nohy je napnutá. Pata nepřijde do kontaktu se zemí.
- Jakmile se dotkne špička jedné nohy země, vyšvihne se zase druhá noha před tělo a celý pohyb se opakuje.
- Pohybem paží si důkladně pomáhajte. Lokty svírají opět 90° a paže se pohybují rázně do krajních poloh. Nekřížte ruce vpředu přes osu těla (přes hrudník).

4. Cvik – Zakopávání



- V tomto cviku ohýbáme nohy v koleni a lýtka jsou svižně zakopávána rychlým pohybem dozadu k hýždím, jako bychom se chtěli sami nakopnout.
- Odraz a dopad provádějte přes přední část chodidla (špičku).
- Důležitá je zde práce paží. Ty se pohybují podél těla co nejvíc do krajních poloh a udávají rytmus nohám. Nebojte se, že přeháníte pohyby pažemi. Avšak dejte pozor na křížení rukou před tělem.

- Trup je mírně nakloněn vpřed. Střed těla je zpevněný.
- Krok je krátký, snažte se postupně o zrychlování.
- Pokud bude pohyb paží rychlejší nebo pomalejší než pohyb nohou, tak ztratíte rytmus a celé cvičení zbrzdíte.
- Zakopávání je výborným cvikem, který vede k uvolnění lýtky a kolenního kloubu. Dále slouží jako speciální běžecký prvek ke zlepšení rychlosti a upevnění dynamiky zákopu a běžeckého kroku.
- U většiny lidí (a nejenom běžců) jsou svaly zadní strany stehna - hamstringy - slabší než svalstvo přední strany. Pokud tedy při tomto cviku pocítíte tlak nebo táhnutí, pomůže vám lehké protažení - (udělejte výpad jednou nohou dopředu, opřete ruce o koleno a druhá noha se protahuje co nejdál dozadu, opakujte s druhou nohou).

Varianty zakopávání:

1. zakopávání pouze jedné nohy,
2. zakopávání na každou třetí dobu,
3. zakopávání prováděné do kopce. Je to snadnější, protože nohy se vrací na kratší vzdálenost. Přesvědčte se o tom, že za vámi nebude nějaká překážka, při cviku se již neotáčejte.

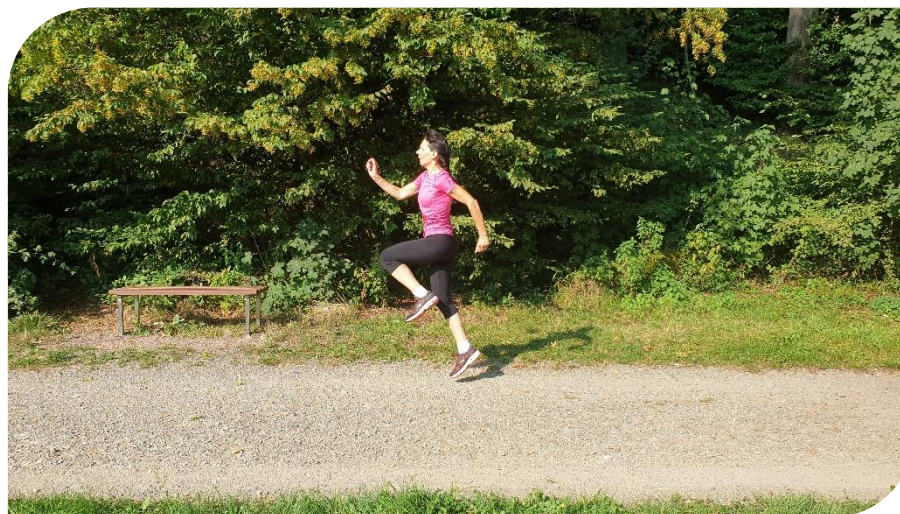
5. Cvik - Úkroky stranou (proplétání)



- Postavte se bokem ke směru, kterým poběžíte.
- Rozpažte ruce a držte je rovnoběžně se zemí po celou dobu.
- Pravou nohu překřižte před levou nohu a hned z tohoto překřížení vyjděte levou nohou do strany.
- Potom opět překřižte levou nohu pravou, ale tentokrát za ní a potom opět levou nohou udělejte úkrok stranou.

- Snažte se neotáčet boky společně s nohama. Boky a trup mají zůstat v rovné pozici a přetáčet se jen minimálně.
- Postup opakujte na druhou stranu - to znamená, že křížit bude levá noha pravou, jednou před ní a podruhé za ní.
- Tento cvik tedy vykročíte z místa A nejdříve jednou nohou do B, zpátky půjdete chůzí nebo poklusem. V místě A se otočíte o 180° a vykročíte do místa B druhou nohou.

6. Cvik – Poskoky



- Na začátku šestého videa je cvik nazvaný **střídání nohou**.
- Je to snadný cvik vhodný buď na rozehrání ještě před začátkem běžecké abecedy, nebo ho můžete zařadit jako uvolňovací mezi jednotlivé cviky.
- Dbejte na napnuté nohy. Začněte pomalu a postupně zvyšujte frekvenci střídání nohou, jak vám to samy dovolí.
- **Poskoky** jsou druhým cvikem v šesté videoukázce. Jsou již náročnější. Začněte tím, že se rozběhnete. Základem je rychlý odraz jednou nohou vpřed, kdy stehno nohy je rovnoběžně se zemí a koleno je pokrčené nejlépe do pravého úhlu.
- Nohy se vystřídají tak, že druhá se odrazí nahoru při dopadu první nohy.
- Kontakt se zemí je opět přes přední část chodidla. Důležitá je opět práce kotníků – zhoupnutí jako u liftinku (cvik 1).
- Paže opět pracují v rytmu pohybu podél těla ve **velkém** rozsahu a tím vám velmi pomáhají. Nebojte se švihat rukama silně, vždyť zkuste si dělat odpichy a nepohybovat rukama...

- Nesnažte se skákat příliš do dálky, protože byste tím ztratili moc energie pro další skok.
- Tento cvik zlepšuje odraz, zpevňuje a zesiluje úpony a svaly nohou a posiluje klenbu.
- Kvůli snížení nárazu při dopadu dělejte odpichy **zásadně** na měkkém povrchu (stezka, pěšina, nízká tráva).

Varianty poskoků:

1. Odraz je minimální a rychlý, délka kroku krátká, pokrčená dolní končetina se zvedá jen minimálně. Snažte se o větší frekvenci skoků.
2. Důraz na silný odraz, koleno se zvedá poměrně vysoko, délka kroku je větší a frekvence provádění nižší. Jde o posilovací běžecký prvek.
3. Můžete zařadit obě varianty (1. bod nebo 2. bod) najednou.
4. Provádějte jen jednu a příště druhou.

Další vychytávky pro všechny cviky běžecké abecedy, díky kterým získáme z abecedy ještě víc pro své zlepšení!

1. Abecedu provádějte do **mírného kopce**, což má ještě **výraznější** účinek na zesílení svalových partií.
2. Cviky **1, 2, 3, a 4** provádějte **pozpátku**. Důležitá je pro toto cvičení znalost terénu (za námi), kdy víme, že na nás nebude číhat nějaký výmol nebo jiné nebezpečí.
Prostě se **podívejte** na cestu, kudy poběžíte pozpátku. Potom se otočte zády a rozejděte se nejdříve jen chůzí. Postupně zvyšujte tempo.
Při při provádění cviků **pozpátku** se neotáčejte, protože byste se **rozhodili**. Zmátlo vás by to a **dezorientovalo**.

Těmito způsoby si můžete abecedu zpestřit a tím se neustále zlepšovat. A navíc nebudete se nudit, protože budete mít běhání zábavné.

Věřím, že vám těch šest pomyslných písmenek pomůže nejen k vytouženému zrychlení, ke zlepšení stylu a běžecké techniky, ale prostřednictvím těchto "záračných" cviků se pro vás stane běhání ještě lepším přítelem, než bylo doposud.

A to je vše, milí běžci. Teď už zbývá jediné. **Běhat, cvičit, užívat si to a všímat si, co vám to do života přináší.**

Tak vzhůru do tréninku, ať to stojí za to.

Zdraví vás

