



TESTOVALA



Lenka Lysoňková
redaktorka Kondice

Nordic running se dá ze všeho nejmíc přirovnat k běžkování bez běžek, takže počítejte s tím, že venku budete vypadat trochu exoticky. Za ty endorfiny to ale rozhodně stojí!

NORDIC RUNNING

'BĚŽKOVÁNÍ' CELÝ ROK

Prvních pár metrů je to velký nezvyk – hůlky se mi v běhu pletou a překážejí. Než ale skončí dvouhodinový kurz, vůbec se mi je nechce odložit. Nordic running mě zkrátka dostal na první dobrou. **Cítím po něm sice každý sval, ale v krvi mám tolik endorfinů, že musím svítit na dálku.**

LENKA LYSOŇKOVÁ

Jsem čtyřnohá. A upřímně řečeno, nejdřív to vážně nevypadá jako velká výhra. Zvlášť když mám z rychlé chůze plynule přejít do klusu a opřít se při tom o hůlky. Připadám si jako neohranbaný pavouk a rozhodně se mi nezdá, že by mi tahle vymoženost mohla běh jakkoli usnadnit. Jenže stačí uběhnout pár metrů a dochází mi, v čem je ten trik: hlavní je vypnout a nepřemýšlet.

Jakmile se přestanu soustředit na to, abych při dopadu na zem správně spárovala nohu s protilehlou hůlkou, jde to najednou samo. Čím víc se do hůlek při běhu zapírám, tím lehčeji se mi běží. „A počkejte, až to s nimi zkusíte

do kopce,“ slibuje nám trochu tajnosnubně trenér Milan Kůtek, zatímco s ním naše ženská skupinka vyzbrojená hůlkami kluše přes pocukrovanou pláň pražské Ladronky. A já mu vzápětí musím dát za pravdu: vyběhnout kopec ‚po čtyřech‘ je totiž úplná hračka. Nejenže se nezdýchám jako při obyčejném běhu, ale ještě se stihnu usmívat.

Opora do terénu

„Hůlky vám při běhu dají potřebnou stabilitu a jistotu, a to hlavně v terénu, kde se nemůžete spolehnout na rovný povrch,“ vysvětluje trenér Milan Kůtek, který u nás patří k největším

TRÉNINK S HOLEMI JE O DOST INTENZIVNĚJŠÍ NEŽ KLASICKÝ BĚH. ZÁROVEŇ PŘI NĚM ALE ODLEHČUJETE SVÝM KOLENŮM A ACHILOVKÁM. TO ZNAMENÁ, ŽE SE BEZ OBAV MŮŽETE HÝBAT I TEHDY, KDYŽ S NIMI MÁTE PROBLÉMY, NEBO KDYŽ BOJUJETE S NADVÁHOU.

průkopníkům nordic running. Snáz se s nimi vybírají ostřejší zatáčky, lépe se sbíhají i vybíhají svahy, a jak jsem si sama ověřila, člověk se s nimi cítí mnohem stabilněji i tehdy, když to venku trochu klouže. A také si díky hůlkám zlepšíte běžeckou techniku, protože se naučíte přenášet těžiště předpisově dopředu. Tím, že při běhu odevzdáváte část své váhy hůlkám, navíc odlehčujete kolenům a achilovkám, což přijde vhod nejen tehdy, když s nimi máte problémy, ale i když máte nadváhu a klasický běh by pro vaše klouby znamenal pohromu. „Nakolik přitom nohám



Hůlky využijete i při závěrečném protažení. Poslouží jako opora a také vám pomohou srovnat záda, abyste si neublížila třeba v rotacích.

Foto: Tomáš Lysoňek

odlehčíte, si můžete regulovat sami. Čím větší sílu do hůlek dáte, tím víc běh odpracují paže,“ podotýká trenér Kůtek. Ale pozor, rozhodně to neznámá, že by to byla flákačka. S běžeckými holemi si dáte do těla mnohem víc než při normálním běhu. Víc totiž zapojujete nejen paže, ale i hrudník, takže se můžete záhy přistihnout, že funíte, i když jste zvyklá běhat. Útěchou vám buď, že se to stalo i oštěpařce Barboře Špotákové, když s běžeckými holemi vyběhla poprvé. A mimochodem, byly to právě runningové hole, díky kterým se po porodu dostala tak rychle do formy.

Trénink mnoha tváří

S holemi přitom nutně nemusíte jenom běhat. My jsme si s nimi na kurzu zkusili i běžeckou abecedu, výpady nebo cviky na protažení svalů. „Tím, že je běh s holemi intenzivnější, ušetříte i čas, protože si trénink můžete adekvátně zkrátit,“ dodává Milan Kůtek, zatímco já po bezmála dvou hodinách pohybu melu z posledního. Jedno je mi ale jasné: běh bez holí teď bude nebetyčná nuda. ■

Kde si to vyzkoušet

Zatím nejde o žádnou masovku, takže kurzů je pomálu. My si hole vyzkoušeli s běžeckým instruktorem Milanem Kůtkem, který pravidelně pořádá kurzy na pražské Ladronce. Vyrazit s ním můžete třeba i na běžecký kemp.

S čím běhat

Runningové hole by měly sahat těsně pod ramena. Ty na nordic walking se proto použít nedají, navíc by neunesly tolik vaší váhy (a zvlášť ne ty teleskopické). Běžkařské hole zase nemají ten správný hrot. U nás runningové hole vyrábí značka Birki.

Více informací o plánovaných akcích i nákupu holí najdete na www.behsholemi.cz.

| STUDENT | AGENCY |

Prolette

s námi
celou
Evropu

letenky
již od

1 090 Kč!

Cena za jednosměrnou letenku.
Cena platná v době tisku.



www.studentagency.cz

INZERCE