

Celé to vzniklo jako nouzová varianta pro běžce v zimě. Konkrétně pro Milana Kůtka, který se na sklonku roku 2010 připravoval na maraton. Jak sám píše ve své knize *Nordic running*, vyběhnout do mrazu s holemi ho napadlo, protože byl poctivý, ale zároveň rozmazlený. Chtěl trénovat, ale v zimě se na zledovatělém povrchu běhá špatně a na pás do fitness centra jít nechtěl. Ano, mohl vyrazit na běžky, ale kolem Chebu, kde žije, moc sněhu nebývá. „Tak jsem prostě jednoho dne dost naštván a bez nějakého velkého přemýšlení popadl běžkařské hůlky a zkusil se s nimi asi v desetimetrové vrstvě sněhu proběhnout,“ popisuje Milan. Šlo to výborně! Navíc ho překvapilo, jak moc ho běh s holemi „vyšťavil“. Tak vznikl světový unikát, posléze oceněný evropskou cenou.

BARBORA POSTRÁNECKÁ
spolupracovnice LN



LN Kdy vás napadlo, že by nordic running mohl být nový typ sportovní aktivity?

Hned určitě ne. Potom, co jsem to v prosinci 2010 zkusil poprvé, jsem si šel zaběhat s holemi ještě několikrát, tenkrát ještě s běžkařskými. Pořád jsem si ale říkal, že je to jen náhražka, být překvapivě dobrá. Pak se zima přehoupala do jara a já si řekl, proč s holemi nevyběhnout, i když už sníš roztaje.

LN Co bylo dál?

Pak jsem to začal vyprávět známým, včetně Aleše Tvrzníka, biomechanika a mého bývalého spolužáka, který se zabývá biomechanickými výzkumy jak u rekreačních, tak u vrcholových sportovců. Ten se toho chytil a říkal mi, že u běhu s holemi nebude výhodou jen to, že jsou oporou v nerovném terénu, ale že tam budou významné i zdravotní aspekty jako odlehčení nohou a že by stálo za to je změřit. K tomu se pak ještě přidal další důležitý aspekt – technika běhu. Nordic running totiž napomáhá k dosažení správného běžeckého stylu, což potvrzují i běžečtí trenéři.

Hole člověka nutí dělat všechno, co je při běhu správné – mít mírný náklon trupu, nedošlapovat přes paty. Lokty díky zapojení holí neustřelují do stran, ale pohybují se podél těla.

LN Co se dělá jinak než při obyčejném běhu?

Hole člověka nutí dělat všechno, co je při běhu správné. Tedy především mít mírný náklon trupu a nedošlapovat přes paty. Lokty nám díky zapojení runningových holí neustřelují při běhu do stran, ale pohybují se podél těla. Je to ideální způsob, jak se naučit správně technicky běhat.

LN Hledal jste pak, zda už nordic running někdo ve světě provozuje, zda je o tom něco napsané?

Ano, snažil jsem se najít, jestli o nordic runningu existují články, publikace. Nic jsem nenašel. Nejdříve jsem to nazýval česky, tedy běh s holemi, pak jsem se ale rozhodl přidat i mezinárodní srozumitelné označení. Tak vznikl nordic running. Nordic je označení pro aktivní pohyb s holemi převzatý ze severských zemí. Running, tedy běh, má evokovat, že jde o něco jiného než nordic walking. Stejně ale stále dokola vy-



Stejně jako spousta jiných vynálezů i nordic running vznikl docela náhodou. Milan Kůtek chtěl trénovat i v zimě, ale na zledovatělém povrchu se mu běhalo špatně.

FOTO MAFRA - MICHAL SVÁČEK

Vezmi hole a běž!

Zdá se to jako sport snů – běh s holemi neboli nordic running. Odlehčíte kolenům a šlachám, spálíte víc energie, zapojíte i horní část těla, naučíte se správně zvládnout běžecký styl, hole vám budou oporou v terénu. Nordic running je nedávny český vynález. Vymyslel ho učitel z Chebu, nadšený rekreační běžec a **bývalý atlet Milan Kůtek**.

světluju, že nordic running v mém pojetí není rozběhnutí se s walkingovými hůlkami.

LN Proč to nejde?

Jsou krátké a neumožňují správnou běžeckou práci paží a loktů. Navrhl jsem proto runningové hole, které jsou o 15-20 cm delší a nejsou teleskopické.

LN Nechal jste si nordic running patentovat? Jde to vůbec?

Od loňského podzimu mám podanou ochrannou známku. Její vyřízení trvá dlouho, částečně už je to ale schválené. Ochrana by se měla vztahovat i na instruktáže, na hole a tak dále. S vymezením nordic runningu jako specifické pohybové a tréninkové metody jsem přišel jako první.

LN V roce 2012 získal nordic running evropské ocenění. O jakou soutěž se jednalo?

Každé dva roky se koná soutěž inovačních projektů evropské atletiky (European Athletics Innovation Awards). Trenéři nebo závodníci mohou předložit nápad, který se dosud nepoužívá, a zdůvodnit, v čem je dobrý. V roce 2011 jsme začali s Alešem Tvrzníkem dělat různá měření, například jsme měřili došlapové síly při běhu. To se měřil tak, že se dá do bot vložka s 99 tlakoměrymi čidly. Výsledky se pak převádí bezdrátově do počítače a ten je vyhodnotí. Vidíte tam rozklad sil, která část nohy došlapuje a v jaké síle. To jsme pak opakovaně porovnali při stejné rychlosti u běhu s holemi a bez nich. Výsledky byly poměrně nečekané.

LN Co jste zjistili?

Že na jednom uběhnutém kilometru ušetříte několik tun zátěže na klouby a šlachy nohou. Uberou je paže, které při nordic runningu používáte. Měřili jsme to na rovině při běžné rychlosti. Jednoduchý příklad: běžící-losmdesá-

tilkový muž po rovině, každý jeho krok se díky holím odlehčí o zhruba deset kilogramů. Pokud tedy uběhne kilometr, což znamená přibližně tisíc kroků, odlehčí každou nohu o pět tun. To se opravdu výrazně projeví především u jedinců s nadváhou nebo po zranění.

LN Co pro vás vítězství znamená, dozvěděli se o vás sportovci v Evropě?

Doufal jsem, že ten dosah bude větší. Výsledky soutěže ale zřejmě sledují jen odborníci, nikoli běžní trenéři. Otevření dveří do zahraničí to neznamenal, do české atletiky a dalších sportů ale ano. Nordic running do své přípravy zařadila například česká atletická reprezentace. Vyzkoušel ho i Tomáš Dvořák, trojnásobný mistr světa v desetiboji a šéftrenér české atletické reprezentace. Byl nadšený.

LN Máte na letní olympiádě své „koně“, kteří s holemi běhají?

Oštěpařku Barboru Špotákovou, oštěpaře Vítězslava Veselého, kladiváře Lukáše Melicha nebo Denisu Rosolovou a Kateřinu Cachovou ze známé sprinterské skupiny Rychlý holky.

LN Ve své knize píšete, že když Rychlé holky potřebují zrychlit, tak na sebe volají „hole, vole“. K čemu to je vlastně dobré?

To je taková mantra, povzbuzovací slogan. Když potřebují zrychlit, tak se tím hecují.

LN Jak to, že to pomáhá?

Jde o konkrétní pohybovou představu, odborně se tomu říká ideomotorika. Když už vám na konci tréninku nebo závodu docházejí síly, tak se hroutí styl, člověk je shrbený, křečovitý a rve to vůlí. Představa – v tomto případě zapichování runningových holí – člověka znovu narovná a srovná. Opět „nahodíte“ techniku a najde-

te novou sílu. Prostě si hlavou pomůžete při pohybu. Běžci, obzvláště maratonci, to dobře vědí. Když si na začátku maratonu řeknete, že to neuběhnete, tak to skutečně neuběhnete. Musíte hlavu nastavit tak, že to dáte, hlava pak odpoutává pozornost od těla. Potřebujete k tomu ale konkrétní pohybové vzorce. Místo abstraktního „přidej“, „zaber“ nebo „zlepši práci paží“ použijete jednoduše „hole, vole“ a hned se vám běží lépe.

Běh s holemi nezná skoro nikdo. Předsudky pramení z toho, že nordic walking má v Česku jakousi karikaturní podobu. Je to spíš takový „šourink“. Nordic walking vypadá správně jinak.

LN Vrcholové sportovce běhat s holemi jen naučíte, nebo s nimi pak i trénujete?

Jen to naučím, není důvod to s nimi pak opakovaně procvičovat. Nejčastěji nordic running využijí na začátku nové sezony na kondičních soustředěních, která zpravidla bývají na horách. Běh s holemi celoročně využijí také sportovci po zranění, když se chtějí postupně vrátit do kondice – tak to je praktický například házenkáři Dukly nebo basketbalisté.

LN Víte, jak hole využívá třeba oštěpařka Bára Špotáková?

U ní lze krásně ilustrovat, jak široce lze hole využívat. Vrháči, tedy koulaři, oštěpaři, kladiváři neradi běhají, je to pro ně nepřínosné, nezajímavé. Bára je výjim-

ka, protože začínala jako sedmi-bojařka. Běh s holemi je ale všechny zaujal, protože u něj zapojí i vršek těla, což oni oceňují. Bára s holemi běhala v kondiční přípravě, pak také během svého těhotenství kvůli zmírnění otěsů, navíc jí hole dodaly jistotu a stabilitu v nerovném terénu. Následně je využila i ve fázi návratu po porodu. Bára má také dlouhodobější problémy s achillovkou, takže další důvod, proč vzít hole do rukou.

LN Postupně vyjmenováváte plusy běhu s holemi. Ještě něco jste neřekl?

Zapojení holí do běhu výrazně pomáhá odlehčit bedra a šíji. Pokud nás tyto partie bolí ze sedavé práce, tak po opakovaném a správném běhání s holemi bolet přestanou. Runningové hole nás také vytáhnou z asfaltu, městského povrchu do přírody, protože nordic running je primárně určen do terénu. Plusem dále je, že se už nemusíte bát psů, o čemž řada běžců, včetně mě, ví své. Když se za vámi vydá nekontrolovatelný pes, tak včas přibrzdí a uteče. Hole také oceňují běžky, které běhají samy. Mohou jim posloužit jako obranná pomůcka.

LN Mně se líbí ta výhoda, o které se zmiňujete v knize, a to, že když je ošklivo, zima anebo mám málo času, můžu vlastně s holemi běhat kratší dobu, ale při stejném energetickém výdeji.

Ano, stejný trénink tedy můžeme s holemi místo za 45 minut dát za třicet a vydáme tu samou energii.

LN Jak snášíte negativní reakce typu, že běh s holemi je hloupost, že o ně tak akorát zakopnu, že s holemi chodí jen důchodci...

Je to pro mě o to větší výzva zatížená předsudky. Baví mě dělat něco, co nedělají všichni. Třeba maraton, který jsem začal běhat

asi před osmi lety, mě už moc neláká. Narůstá počet lidí, kteří ho běhají. Někdo se pak chlubí, že uběhl maraton, ale má jej za pět, šest hodin, což už je částečně na bázi chůze... Běh s holemi nezná prakticky nikdo. Předsudky vycházejí převážně z toho, že u nás známý nordic walking má v Česku jakousi karikaturní podobu. Je to spíš takový „šourink“. Nordic walking vypadá správně úplně jinak. Vyžaduje svižný krok, abyste zvládli celý rozsah pohybu propnutými pažemi a zakončili jej zapálením za tělem.

LN Před rozhovorem jsem se zúčastnila vašeho tréninku pro amatéry, kteří si chtějí běh s holemi vyzkoušet. Jeden z nich mi vyprávěl, jak deset let běhal, a nikdy nezhubnul – a za tři měsíce s holemi shodil deset kilo. Navíc prý nyní zahraje na trubku tóny, které mu dřív nešly, neboť je neudýchal... To se asi dobře poslouchá.

Příběhy lidí, kterým nordic running pomohl a pomáhá, mi vrací energii a čas, který do toho dávám. Což je vlastně veškerý můj volný čas. A taky je to možná důvod, proč se šíření běhu s holemi postupně daří i bez toho, abych dával velké peníze do reklamy nebo nabízel kurzy pro dvacet lidí, a pak na ně neměl čas. Ty příběhy, to je hnací motor.

Milan Kůtek

Narodil se v roce 1969. Je bývalý atlet, sprinter, čtvrtkař, aktivní rekreační běžec s deseti uběhnutými maratony (osobní rekord 3:13). Propagátor a instruktor nordic runningu (www.behsholemi.cz). Loni se poprvé konalo Mistrovství ČR v nordic runningu, kde zvítězil v kategorii M40+. Na gymnáziu v Chebu učí tělesnou výchovu a společenskou vědu.