

155 BĚŽECKÝCH VYCHYTÁVEK MILOŠE ŠKORPILA

Pro začátečníky, ale i pro ty, kdo se nemohou pohnout z místa



nastole

155 běžeckých vychytávek Miloše Škorpila

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Miloš Škorpil
155 běžeckých vychytávek Miloše Škorpila – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  MEDIA

155 BĚŽECKÝCH VYCHYTÁVEK MILOŠE ŠKORPILA





Obsah

Začínáme	13
Nedejte se odradit, běhat může každý	14
Nejčastější chyby nejen z běžeckých začátků	15
Jak správně chodit	17
Důležitost postoje i palce	17
Překážky narušující plynulost chůze	18
Proč je dobré nejdřív chodit	18
Přirozený běžecký styl: břicho, pata, celá noha, odvalení, zakopnutí, let	19
Špička, nebo pata?	19
Nosiči rukou	23
Běž, jako bys měl upito – přepadávej	24
Jak dosáhnout stavu běžeckého zenu	25
Trénink začíná!	26
Tempo	26
Četnost a délka tréninků	27
Odpočinek	27
Motivace	28
Pravidelnost	28
Alternativní trénink	29
Přirozený běh (styl)	29



Přirozená strava	30
Běž a buď sám (se) sebou	30
Běh musí bavit	31
Nuda v jakémkoliv podání zabíjí	31
Udělejte si inventuru	31
Méně je více	32
Kdo běží pomalu, vždy doběhne	32
Nebojte se zastavit, vždycky se znovu rozeběhnete	33
Občas je dobré přidat plyn	34
Dovolte si luxus volných dnů	34
Posilujte svá slabá místa	35
Pravidlo 30 plus	35
Zpestřete si trénink	35
Běžecká abeceda	35
Výběh do kopce	36
Seběhy	36
Schody	37
Vyběhněte do terénu	37
Orientujte se a moc nebluďte	37
Běhání ve tmě – vidět a být viděn	38
Běh v podzimních plískanicích a blátě	39
Pravidlo rozdílu 50 tepů	39
Hopsání a skákání	39
Alternativní formy tréninku	40
Posilování trupu	40
Jednou kleknu, vždycky kleknu	41
Žádný kopec není tak vysoký, aby se nedal zdolat	41
Je jen na vás, jak to vezme rodina	42
Jak motivovat partnera nebo přátele, kterým pohyb moc nevoní	42
Kilometry nejsou všechno	43
Fartlek	44
Naprogramovaný fartlek	44
Volný fartlek	45
Fartlek využívající profil terénu	45
Vytrvalostní fartlek	46
Malá běžecká abeceda	47



Obuv a oblečení	51
Boty na běhání nechte vybrat své nohy, ne prodavače	52
Minimalistické boty a běhání naboso	54
Oblékejte se podle počasí a toho, co poběžíte	54
Při oblékání berte v potaz i vítr	54
Jak se obléknout na různé typy tréninků	55
Při oblékání reagujte na změny počasí	58
Oblečení na běhání ve vysokých teplotách	58
Zdraví	59
Zdraví především	60
Ctěte svůj biorytmus	60
Vyšetření krve	61
Zátěžová diagnostika – zátěžový test	61
Dokumentujte	61
Stupňujte smysluplně	62
Nepřekyselujte se	62
Do tréninku patří i pauzy	62
Trénujte s chutí	63
Jak předcházet zranění	63
Čím po zranění dočasně nahradit běh	64
Nebojte se věku	64
Psychická pohoda i na posledním místě	65
Jak předejít náhlým středním potížím	65
Když přiberete, zase to můžete shodit	66
Jak předcházet tvorbě puchýřů	66
Klouby potřebují pohyb	67
K čemu slouží klouby	68
Co dělat, když klouby začnou bolet	68
Kloubní výživa	69
Jak si nezpůsobit problémy s klouby	69
Co je to maratónská zeď a co nám provede	69
Bezpečnost především, ale na playlistu taky záleží	69
Tréninkové zóny	70
Jak zjistit svou maximální tepovou frekvenci (TFmax)	70
Závody	71
Chystáte-li se na závod, registrujte se co nejdříve	72

Předstartovní obavy	72
Obavy z kolapsu	73
Nebojte se maratonské zdi	73
Kolik kilometrů musím naběhat, chci-li běžet závod na...	74
Co dělat, abyste byli na svůj závod co nejlépe připraveni	74
Kyslík, dech, výkonnost, tempo... vše spolu souvisí	75
Bez dechu nikam nedoběhnete	76
Pokud už stěží popadáte dech, brzo skončíte!	76
Srovnání intenzity (obtížnosti) běhu podle hodnot tepové frekvence a náročnosti dýchání	77
K čemu jsou dobré zátěžové testy	77
Bez železa to jen těžko udýcháte	78
Množství kyslíku v krvi ovlivňuje výkon	78
Jak naučí své tělo hospodařit s kyslíkem začínající běžec	78
Jak dosáhne zvýšení VO_2 max pokročilý běžec	79
Jaké možnosti zvýšit VO_2 max má zkušený běžec	79
Vychytávka zvyšování výkonnosti pro všechny	80
Naučte se vnímat míru úsilí pomocí dechu	80
Spotřeba kyslíku souvisí s ekonomikou běhu	80
Jak dosáhnout toho, aby byl váš běh ekonomičtější	82
Zpomal svůj běh a dosáhneš svého cíle	83
Tréninkový plán	86
Univerzální tréninkový plán pro všechny neexistuje	86
Vzor tréninkového plánu	86
Běh není sprint!	88
Cvičení	89
Běhat nestačí, chce to i posilovat a protahovat	90
Kruhový trénink s vlastní vahou	91
Naučte se udržovat rovnováhu	92
Malý test vaší rovnováhy	92
Dva cviky, které vám pomohou naučit se udržovat rovnováhu	94
Výživa	95
Zbytečně to nehroíme	96
Pozor na energetické gely	97
Hroznový cukr vás může taky prohnat	97
Není dobré všechnu energii, kterou přijmete v jídle, spálit tréninkem	97



Běhání v létě	99
Ochrana proti rizikům běhání v létě	100
Běhání u moře	105
Pohyb v písku	105
Na směru větru záleží	106
Pozor na odhad vzdálenosti	106
Pitný režim u moře	107
Mazat, mazat a ještě jednou mazat	107
Jak v létě trénovat, musíte-li si plnit pracovní povinnosti	108
Které sporty ráno a které raději ne	108
Které sporty se hodí do polední pauzy	109
Co k obědu po poledním běhání	109
Den fuč a energie na nule, co teď?	111
Další tipy na letní sportování	111
Využijte cestu do práce a z práce	111
Do pracovní tašky si přibalte věci na běhání	112
Běhání v zimě	113
Co v zimě nepodcenit	114
Protažení po tréninku	121
Protažení zadní strany stehen	122
Protažení prsního svalu	122
Protažení hýždí	123
Protažení šíjových svalů	124
Protažení vnitřní strany stehen	124
Protažení přední strany stehen	125
Protažení lýtkových svalů	126
Protažení lýtky a Achillovy šlachy	126
Jak uběhnout 5 km, 10 km, půlmaraton, maraton...	127
Jak uběhnout 5 kilometrů z nuly za 13 týdnů	128
Jak uběhnout 10 kilometrů z nuly za 26 týdnů	131
Jak uběhnout půlmaraton z nuly za 39 týdnů	135
Jak uběhnout maraton za 52 týdnů	139
O autorech	143







Než člověk začne běhat, má v hlavě včelín. Otázky se mu rojí jedna za druhou a to dost často způsobí, že dotyčného tak psychicky unaví, že už mu nezbudou fyzické síly na to, vnést běhání do svého života. Navíc i odborníci mají na to, zda je běhání zdravé, či ne, různé názory. No považte, co všechno takový začínající adept musí řešit:

Je běhání zdravé? Může běhat každý? Je běh stále sportem, který moc nestojí a je nenáročný na čas? Proč někdo běhá lehce křepce a jiný jako slon? Může za to váha, výška nebo běžecký styl? Co boty na běhání? Když začínám běhat, musím si pořídit ty nejvytuněnější běžecké boty? Jak se na běh obléct? Někomu stačí trenky, tričko a ponožky. Někdo potřebuje mít oblečení na první, druhou, třetí vrstvu. Co ty chytré hodinky? Potřebuji je, nebo je to jen další tahák peněz z kapsy? A zóny? Co to sakra je? Mají mě vůbec zajímat? Není to nějaké omezení pohybu?

Kdy je lepší běhat? Ráno, v poledne, odpoledne, nebo večer? Jak rychle musím umět běžet, abych mohl o sobě tvrdit, že běhám? Kolik toho musím uběhnout, abych mohl říct, že jsem běžel? A co jídlo a pití? Je nutné, když začnu běhat, abych změnil jídelníček? Měl by

běžec posilovat, protahovat se? Jak by měl regenerovat a odpočívat? Je třeba běhat intervaly? Jak si ideálně postavit tréninkový plán?

Přes to přese všechno už se snažím více než třicet let naočkovat lidi láskou k běhu, přičemž čerpám z vlastní šedesátileté zkušenosti (tolik let běhám), z mnoha knih, které jsem o běhu přečetl, ale i z dvanácti knih, které jsem o běhání napsal nebo se na jejich napsání podílel.

155 běžeckých vychytávek je stručný přehled rad, které by vám měly pomoci neopakovat chyby vašich předchůdců. Chyby, které vedou k tomu, že se člověk v běhu neposouvá, je po každém běhu unavený, a proto musí několik dnů odpočívat, než se odváží znovu vyběhnout. Chyby, které znamenají úrazy, tréninkové výpadky a to, že člověk začíná pořád znovu a znovu, ve snaze dohnat ztracený čas se opět zraní nebo onemocní, neboť i nemoc může být způsobena přetrénováním.

155 běžeckých vychytávek je prostě obdoba první pomoci, kterou si voláme, když máme nějaký vážný zdravotní problém, když potřebujeme, aby tyto problémy vůbec nenastaly. Je to tedy kniha o prevenci před vznikem problémů.

Takových vychytávek jsem za ta léta vlastního běhání a trénování posbíral mnohem víc než 155, tak je prosím nepočítejte, stejně jako si nepočítejte, kolik kroků musíte udělat na jeden nádech. Také se ve snaze zrychlit nesnažte prodloužit krok, protože to v konečném důsledku znamená jen zmatek v hlavě a v pojmech. Spousta zaručených hlášek, které vám staří běžecí matadoři budou vštěpovat, vznikla totiž jako špičkování mezi běžci a s praktickými radami nemají pranic společného.





Začínáme

Nedejte se odradit, běhat může každý

Běžecký boom způsobilo to, že běh se stal ze sportu, který provozovali jen „vyvolení“, sportem pro všechny. Asi před půlstoletím, než přišla éra velkých městských maratonů, běhali jen ti, kteří byli ochotni podstupovat tréninkový dril v atletických oddílech nebo v rámci kondiční přípravy na jiné sporty.

Dá se tedy říct, že většina lidí, co jich dnes po světě běhá, je produktem businessu zvaného „BĚH“! To rozhodně není špatně. Problém je v tom, že běžci atleti, kteří přišli do atletického oddílu, prošli ve většině případů atletickou průpravou, při níž nejen běhali, ale dělali všechny atletické disciplíny, a tak zcela přirozeně posilovali a protahovali celé tělo. Zcela přirozeně se pak naučili běhat správně, aniž by je to někdo učil.

Běžecký boom umožnil zrodit nový typ běžce – hobby běžce, který ve většině případů začíná běhat až v pozdějším věku, a to poté, co se dlouhá léta nijak pohybově neprojevoval. Bohužel, na tuto skutečnost až na čestné výjimky doposud nezareagovali atletičtí trenéři vyškolení k tomu, vychovávat atlety, a dokonce na tuto situaci ve většině případů nezareagovali ani lékaři. Pro obě skupiny těchto vzdělaných odborníků je každý, kdo běhá, běžec a hotovo.

A tady nám začíná problém. Jedni říkají, že běh je zdravý a pro všechny, druzí jsou přesvědčeni, že pro všechny rozhodně není. Ba co víc, že člověk, který začne běhat dejme tomu po čtyřicítce (což je nejpočetnější skupina hobby běžců a běžkyň), by to měl dobře zvážit, než udělá „takovou hloupost“. Běžci atleti pak říkají, že to, co předvádí hobby běžci, vlastně není běh, protože běh je to až tehdy, když je člověk schopen běžet rychlostí alespoň 10 km za hodinu nebo uběhnout maraton pod 3 hodiny.

Nevěřte tomu. Abyste se mohli považovat za běžce, nemusíte splnit výše uvedené podmínky. Tyto hlášky (že musíte být schopni



uběhnout za hodinu alespoň 10 kilometrů nebo zvládnout maraton pod 3 hodiny) vznikly jako už výše zmíněné špičkování.

Z těchto různých pohledů pak mnoho lidí může získat dojem, **že běh je opravdu jen pro někoho, a přestože jej láká myšlenka také to zkusit, raději nevyběhne**. A to je škoda. Běh je opravdu pro všechny, dokonce i pro lidi, kteří mají problémy se srdcem, jen musejí dodržovat pravidla a své běhání konzultovat se svým kardiologem.

Nejčastější chyby nejen z běžeckých začátků

1. Přecenění vlastních schopností.
2. Příliš ambiciózní tréninkový plán.
3. Pocit, že když do toho nedám všechno, nemohu očekávat kvalitní výsledky.
4. Snaha napodobit tréninkový plán světových špiček – svého vzoru.
5. Dojem, že když nebudu běhat/cvičit/plavat (dosadte si podle sebe) každý den a určitou dobu, nemá cenu vůbec začínat.
6. Podcenění důležitosti kvalitní běžecké obuvi (obuv je důležitá, ale lepšího běžce z vás udělá, jen když máte dobrou běžeckou techniku a odpovídající fyzickou kondici).
7. Nepřiměřené oblékání (pořádné vypocení se ještě neznamená práci na snížení vlastní váhy).
8. Nesprávný běžecký styl, styl chůze.
9. Podcenění rozklusání – prokysličení organismu na počátku tréninku.
10. Podcenění funkce zklidňující fáze / vyklusání / uvolnění.
11. Nedostatečná regenerace včetně spánku.
12. Nedostatečné nebo žádné protahování.
13. Ignorace posilování (tím že běháte, ještě neposilujete nohy) – je třeba posilovat celé tělo, jinak hrozí vznik tělové dysbalance.



14. Ignorance nebo neschopnost správně dešifrovat signály vlastního těla.
15. Kumulace cílů (cvičení + radikální úprava stravy).
16. Neznalost nebo nedostatečná znalost funkce minerálů, vitamínů a dalších potravních doplňků pro důležitost stavby těla, regenerace organismu, imunity organismu, průběhu vlastního fyzického výkonu.
17. Neuvědomění si, že sport nám má přinášet uvolnění, radost, regeneraci od běžných životních stresů, a ne vyvolávat stresy další.

Rozhodli jste se i přes výše napsané začít běhat? Super! Přesto by bylo dobré začít od píky, tedy chůze. A nebojte se, že se zpronevěříte běžeckému bohu a on vám nedovolí se nikdy naučit běhat. Nezpronevěříte! **Chůze je totiž nejpomalejší běžecké tempo.** Ostatně, vždy se rozbíháte z chůze, tedy pokud nejste už tak daleko a nestartujete z bloků nebo po startovním výstřelu.

Nejdříve je potřeba se naučit chodit! Například i proto, že pokud chodíte celí „zkroucení“, během postavení svého těla nezlepšíte, spíše naopak.

Pokud chcete správně chodit, měli byste vědět následující:

Vaše chůze by měla být plynulá – každý váš krok by měl mít zhruba stejnou délku. Rozdílná délka kroku ovlivňuje rozdílné zatěžování dolních končetin, z čehož pak následně vyplývá nevyváženost celého těla, a má samozřejmě vliv na kladení chodidel – osu chůze. Chůze je pak klátivá, až humpolácká.

Naproti tomu pokud je každý váš krok stejně dlouhý, vaše chůze má také správný rytmus, je pružnější – chodidlo se chová jako pružina, tím je méně zatěžována páteř a klouby a vůbec celý pohybový aparát. A tyto návyky pak přenášíme do běhu.



Jak správně chodit

Důležitost postoje i palce

Pro správnou chůzi je důležitý vzpřímený postoj (ostatně jako při běhu) a špičky chodidel směřující dopředu. Zkuste si to hned prakticky:

Postavte se a nakročte, pomalu přenášejte váhu na přední nohu a sledujte, jak ve chvíli, kdy přes ni vaše tělo přechází, se zcela automaticky chodidlo odvalí z paty na špičku.

Možná to netušíte, ale to, jestli správně chodíte, závisí hodně na palci u nohy. Palec je kormidlem vaší chůze, on navádí celé vaše tělo dopředu.

Palec vede váš krok, palec a konečky prstů jsou body, z kterých se odrážíte, a přitom dochází k zapnutí svalů tvořících podélnou klenbu chodidla. Z toho je jasné, že za zborcenou podélnou klenbu si můžete sami – nesprávným způsobem chůze a nošením špatných bot. Bot, které nedovolí chodidlu aktivně pracovat. Pohříchu, u mnohých byla plochost nohou způsobena už v době, kdy byli malými dětmi, v době, kdy odborníci doporučovali, že děti musejí nosit pevnou obuv.

Vraťme se však ještě k našemu kormidelníkovi – palci. Jeho aktivním zapojováním do chůze až po jeho špičku předejdete deformacím palcového kloubu, což je dosti často se vyskytující problém jak dospělých, tak – což je horší – i dětí. Pokud tato deformace není ještě moc výrazná, můžete ji správnou chůzí ve správných botách napravit. Důležité je, aby při každém vašem kroku koleno směřovalo dopředu a nevytáčelo se do stran. Tomu napomůžete, když při došlapu zpevníte patu a pak budete chodidlo směřovat za palcem.



Překážky narušující plynulost chůze

Objeví-li se nějaká, byť i zdánlivě malá obtíž na noze, např. otláčený palec, puchýř na patě, podvrtnutý kotník nebo namožené svaly, naruší se plynulost chůze i běhu. Protože poraněná část bolí, převezmou její práci jiné svaly a tím se vytváří svalová nerovnováha – dysbalance. Po určité době se tyto více zatěžované svaly unaví a místní nerovnováha se postupně promítne do pohybu i únavy celého těla. U závažnějších problémů, které ztěžují chůzi, jako je artróza kloubů, bolesti v páteři, nestejně dlouhé dolní končetiny apod., člověk při chůzi vydává více energie, což se projeví dřívejší únavou a zkaží náladu.

Tak si raději hned vyzkoušejte, jak chodíte. Možná zjistíte, že jednou – obvykle slabší – nohou děláte kratší a pomalejší krok. Vysledujte také, jak odvíjíte chodidlo a zda je těžiště převážně na přední straně chodidla, nebo je-li spíše na vnější straně (což přispívá ke zborcení příčné klenby).

Proč je dobré nejdřív chodit

Začít běhání chozením má také to plus, že se naučíte pracovat s tělem a nebude vás při tom omezovat fyzická kondice, která nejspíš, pokud jste na ní již nepracovali praktikováním jiných sportů, nebude příliš dobrá. Špatná kondice, kromě toho, že člověka omezuje v tempu či době, po níž jsme schopni běžet, má vliv i na správnou běžeckou techniku a běh se tak stává mnohem těžším, než ve skutečnosti může být.

Život člověka, to, jak se cítí, má tři pilíře. Stejně je to u běhu. V životě jsou to vztahy, práce, zdraví, u běhu běžecká technika, metodika a dýchání.

Začneme technikou, které osobně říkám přirozený běžecký styl.

Mnoho lidí se na začátku technikou vůbec nezabývá. Zajímají je pouze dvě věci: jak rychle jsem schopen běžet a kolik jsem toho



schopen uběhnout. Jsou to dvě nejvážnější chyby, kterých se dopouštějí a které způsobují, že pak většinou nikdy nebudou se sebou, se svým běháním spokojeni. Kromě toho jsou tyto dvě chyby důvodem mnoha běžeckých zranění majících jednu základní příčinu – přetížení.

Přirozený běžecký styl: břicho, pata, celá noha, odvalení, zakopnutí, let

Špička, nebo pata?

Tento spor je naprosto zbytečný, stejně jako se zbytečně vyhraňuje spor mezi všežravci a lidmi vyznávajícími alternativní způsoby stravování. Každý by měl běhat a jíst tak, aby si běh a jídlo užil a hlavně aby to prospívalo jeho zdraví.

Zujte boty a proběhněte se jen tak – nohy (chodidla) vás rozsoudí.

Chcete-li sami v sobě rozhodnout spor, zda dopadat na patu, či na špičku, existuje naprosto jednoduchý test, který vám dá jednoznačnou odpověď. Zujte si boty a proběhněte se jen tak – a okamžitě budete znát pravdu.

Tak, už máte hotovo? A teď popravdě: dopadali jste při tom na patu, či na špičku? Ať tak, či tak, lituji vaše nohy, které si s vámi opravdu užijí a vy s nimi také, protože vám budou často dávat najevo svůj nesouhlas, jak s nimi zacházíte.

Předpokládám však, že většina z vás dopadla na břicho, tedy na střed nohy (neboli ani na špičku, ani na patu), přesto ale ani pata, ani špička nepřišly nakonec o to, se do vašeho běhu zapojit.

Teď si dopad nohy a její následnou práci (odvalení) rozebereme podrobněji.



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy 155 běžeckých vychytávek Miloše Škorpila .
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.