

REKREAČNÍ – KONDIČNÍ SPORT

Rekreační a kondiční sport je dobrovolná tělesná pohybová aktivita provozovaná ve volném čase, sloužící k fyzickému a psychickému rozvoji člověka.

Takováto činnost příznivě ovlivňuje oběhový aparát (srdce, plíce a cévní systém), zlepšuje psychickou kondici a odolnost, dle typu zatěžuje a posiluje svalový aparát.

Je provozován jako nesoutěžní pohybová aktivita, ale také jako rekreační soutěžní činnost, v níž je důležitější než samotný výkon, radost z pohybu, zábava a setkávání. Pro příznivý vliv na zdraví je důležitá pravidelnost a délka zatížení. Délka zatížení je závislá na věku jednotlivce, jeho fyzických předpokladech a výkonnosti organismu. Opakováním zatížení se uvedené faktory vylepšují.

Provozování a střídání více sportů komplexněji zatěžuje pohybový aparát. Doporučena je konzultace s lékařem a všeobecná zdravotní prohlídka. Na tu je ze zákona každé dva roky nárok zdarma.

KONDIČNÍ CHŮZE

Je přirozenou pohybovou aktivitou, se kterou se narodíme. Nepotřebujeme k tomu umět nějakou dovednost. Není k tomu potřeba žádná speciální vybavení. Je také šetrná k pohybovému aparátu. Můžeme tedy začít ihned.

Jen mírně zvýšená rychlost chůze zvýší tepovou frekvenci srdce o 30%. Svižnější o 50%, atd. Vycházka by měla trvat nejméně 30 minut, to jsou asi 3 km. Ideálně hodina 5 – 6 km. Důležitá je pravidelnost. Každodenní půlhodinová vycházka, nahradí hodinovou každý třetí den. Je nutno vybrat také prostředí ve kterém aktivitu provozujete. Určitě bez automobilového provozu.

Přínosné je k pravidelným procházkám přidat víkendovou pěší túru. Je dobré si vzít s sebou zásobu pití a pokud je delší jak dvě hodiny, tak i jídlo. Dobrá je také zásada kardiochirurga MUDr. Pirka, který nepoužívá výtah a chodí po schodech pěšky. Vrcholem aktivity může být účast na některém turistickém pochodu pro veřejnost. Zde se připojuje aspekt sociální, kdy se setkáte lidmi stejného zaměření.

Výsledkem je příznivý vliv na vaše zdraví je posílení oběhového systému těla (srdce, plíce, krevní oběh), zlepšení metabolismu (látková přeměna), zlepšení celkové kondice, odolnosti proti stresu, zlepšení spánku.

KONDIČNÍ BĚH

Patří také mezi přirozenou pohybovou aktivitu. Důkazem jsou malé děti, které více běhají, než chodí. Nepotřebujete k němu tedy také ovládat nějaké speciální dovednosti, žádný inventář, určité prostory. Časově nejste ničím vázáni, trénink můžete absolvovat kdykoliv během dne, bez ohledu, kde zrovna pobýváte. Je nejučinnější metoda k posílení oběhového systému těla (srdce, plíce, krevní oběh), zlepšení metabolismu (látková přeměna), zlepšení celkové kondice (zatěžuje všechny svaly, posiluje kloubní spojení), odolnosti proti stresu, zlepšení spánku.

Co potřebujete

Běh je neodmyslitelnou součástí každého řízeného sportovního tréninkového procesu, bez ohledu na druh sportu. Začít se dá ovšem v každém věku. Předpokládejme, že jste se žádného tréninkového procesu nikdy nezúčastnili. Jak začít? Jediné, co potřebujete k začátku je pořídit si běžeckou obuv. Té jsou dnes plné obchody. Vy potřebujete s vyšší pružnou podrážkou a pevnějším vrškem. Doporučená velikost je o jedno číslo větší, než používáte u normální obuvi. Podrážka tlumí nárazy při došlapu, pevný vršek chrání chodidlo před bočními pohyby. Oblečení volnější, které moc nebrání pohybu. Na materiálu až tak nezáleží, ale platí stejné jak u bot. Obchody jsou plné tzv. funkčního oblečení. Mělo by ovšem odpovídat momentálnímu klimatickému stavu počasí.

Trénink

Začít pomalu a pomalu přidávat. Tréninková jednotka má tři části: rozcvičení, vlastní trénink, regenerace. Předpokládejme, že běhání znáte jen z tělocviku ve škole. **Rozcvička** by měla být dynamickým rozcvičením zejména dolních končetin (např. „čáp“ zvedání kolen, „koníček“ zvedání pat, poskoky se zvedáním kolena jedné nohy, „krok sun krok“, prošlapávání přes špičky nohou, podřepy). Můžeme přidat i ruce (např. imitace plavání kraul, znak, kroužení před tělem ze spodu nahoru a opačně). Následně pomalu cupítejte.

ČSRS - Rekreační a kondiční sport

První trénink

Běžet začněte pomalu a pomalu přidávejte, tak abyste stačili s dechem. Po několika stech metrech vás tělo a hlava zastaví. Nevadí. Přejděte do chůze, až budete vydýchání a budete se cítit v pohodě, přejděte do běhu. Je metoda „indiánský běh“. Sledujte hodinky a max. po 30 min. obraťte zpět.

Při dalším tréninku je dobré použít stejnou trasu. Až budete mít pocit k zastavení zkuste ten pocit překonat a doběhnou k nějakému bodu, který je dál.

Anaerobní práh

Proč tomu tak je? Není účelem přednášet zde odborné přednášky z biochemie. Je nutno aby vaše tělo nastartovalo látkovou výměnu. Došly totiž energetické látky uložené ve svalectech a je nutno zahájit proces přeměny látek uložených v těle na energetické látky. Při spalování energetických látek vznikají odpadní látky, které je nutno vyloučit z těla. Ke spalování energetických látek je potřeba kyslík. Distributorem tohoto procesu je krev. Distribuci limituje výkon srdce, plic, objem krevního řečiště, výkon jater a jiných orgánů, věk a tělesná hmotnost. Tento limit se odborně nazývá anaerobní práh. Průvodním jevem je zahřívání organismu. Regulátorem teploty těla je pokožka a regulaci provádí pocením.

Tělo ovšem není na takový stav připraveno. Demografickým vývojem je to krátký pracovní nebo únikový běh. Energetické zásoby ve svalectech si doplní v následném klidu. Jiné je to ovšem ve stresové situaci. Ta ovšem při tréninku není. Musíte ji tedy svojí vůlí uměle navodit. Říká se tomu zdravý stres.

Dýchání

Dýchání by mělo být dostatečně hluboké a při nádechu se rozpíná hrudní koš, ne břicho. Osvědčila se pomůcka dýchat v rytmu kroků. Každé tři kroky nádech a výdech. Mělo by to stačit na ideální tempo při tréninku na rovině. Při stoupání se dá přejít na dva kroky nebo na jeden. Při extrémním to nemusí stačit a dýchá se co to dá. Jak kondiční běžec se takovým situacím při tréninku vyhýbejte.

Až uběhnete bez zastavení 3 km, můžete si říci, že jste kondiční běžec. Otočíte a běžte zpět. Běhejte pravidelně. Někde si trénink zapisujte a snažte za měsíc uběhnout aspoň 100 km. To je každý druhý den 6 km. Někdo to zvládne za měsíc, někdo za tři, někdo vůbec ne. Vzdálenost není ovšem důležitá. Důležitý je čas, který běžíte na anaerobním prahu. To by mělo být minimálně 30 minut.

Technika běhu.

Technika běhu přispívá k větší rychlosti a menší únavě. Atleti ji trénují speciálními metodami od útlého mládí. To není pro kondičního běžce. Na co dát pozor. Tělo v mírném předklonu, hlava rovně dopředu. Tělem a hlavou nekývat, nezaklánět.

Běh se od chůze liší tím, že při chůzi přenášíte váhu těla střídavě na jednu nohu, tzn. neustále stojíte na podložce. Kdežto běh je obrazně střídavé skákání z jedné nohy na druhou. Je odraz, let a došlap. Při tomto pohybu se vám prodlouží krok a tím zrychlíte pohyb vpřed.

Došlápnutí je na bříška prstů na nohou. Došlap na patu zatěžuje klouby nohou a páteř, došlap na špičku zatěžuje lýtka a achilovky. Koleno mírně pokrčeno.

Po došlápnutí se noha převalí na prsty a následuje odraz. Odraz vzniká svalovou činností nohy, při které se napřímí. Po odrazu by se měla ohnout v koleně a přiměřeně švihnout dozadu.

Ruce jsou nezanedbatelnou součástí vytváření kinetické energie pro pohyb vpřed. Ohnuté v předloktí do pravého úhlu, prsty uvolněné, pohyb v před podél těla v opačném směru s pohybem nohou. Podpurný je také pohyb ramen.

Technika běhu přispívá k ekonomice využití kinetické energie tvořené vašim organismem do pohybu vpřed. Je ovšem individuální záležitostí jedince. Má na ní vliv tělesná dispozice, zdatnost a hmotnost, velikost únavy, biochemická výkonnost organismu.

Pro kondičního běžce to není až tak důležité se příliš věnovat technice. Důležitější pravidelné zatěžování těla a při běhu se cítit uvolněně.

Rehabilitace

Pak nastává třetí část tréninku – rehabilitace. Ta začíná po posledním kroku běhu.

Kyselina mléčná

V tom okamžiku se váš organismus nezastaví, Běží na plné obrátky. Je nutno se vydýchat a uklidnit. Je dobré přejít do chůze, nebo mírného poklusu. Ve svalech je tzv. kyselina mléčná. Ta vzniká ve svalových buňkách při jejich aktivitě. Kdybyste při tréninku zvýšili výkon a překročili anaerobní práh, tak tato kyselina se začne hromadit ve svalové tkáni. Zvýšení výkonu je možné, ale jen po určitou dobu. Kdyby se pokračovalo, tak nastane tzv. překyselení svalů, látková výměna je zpomalována, sportovec viditelně sníží výkon. Tomu se říká činnost na kyslíkový dluh. Proto je nutné včas výkon snížit a srovnat metabolismus. Běžec po stoupání běží z kopce, fotbalista začne chodit po trávníku, hokejista si sedne na střídačku. Po tréninku se hladina kyseliny mléčné normalizuje dýcháním a krevním oběhem. Máš mírný pohyb tento proces urychluje. Proto je dobré skočit z během dříve a poslední část trasy absolvovat chůzí a mírným prošlapáváním. Náš organismus umí tuto kyselinu recyklovat opět na glukózu, což je odborný termín pro palivo na další svalovou práci.

Další rehabilitace

Po skončení tréninku se snažíme co nejdříve doplnit tekutiny.

Teplá sprcha jednak smyje slaný pot. Uvolní se tím póry v pokožce, které potřebuje ke své funkci. Dále zahřeje svalovou tkáň, vlasečnice se rozšíří a odbourání škodlivých látek se urychluje. K tomu je dobré také použít masážní koncovku na sprše. Alternativou je se „naložit“ do horké vany. Není potřeba se při každém sprchování šamponovat. Pokožka by měla být vlhká a trochu mastná. Šampon má opačné účinky. Po jeho použití je nutno použít tělový balzám.

Masáže jsou dalším prvkem rehabilitace. Pomocí určených hmatů a pohybů za použití masážní emulze se pokožkou do tkání v těle vpravují regenerační látky a vytlačují se nežádoucí. Služba maséra je příjemná, ale leze do peněz. Výhodnější tzv. automasáž. Koupíme masážní emulzi, na internetu nebo knižním obchodě seženeme příručku a můžeme začít. Není to nic složitého.

Sauna je dalším zařízením pro rehabilitaci. Nerozšířenější je suchá sauna, tzv. Finská. Princip sauny spočívá v pobytu v horkém vzduchu (85-95°C) po určitou dobu. Měli bychom u toho ležet, aby působící teplota byla stejná. Všechny tkáně se vám roztáhnou. Navíc se silně potíte. Poté vstupem do chladné vody (8-12°C) nastane prudké smrštění tkání a při tom nastane efekt ždímané houby, při kterém jsou vytlačovány nežádoucí látky. Pobyt v teple 10–15 min., ochlazení 15 vteřin. K ochlazení není vždy k dispozici bazénky. Může to být kád', polévací vědro, studená sprcha. Účinek se pak ovšem snižuje. Při vnoření do vody jsme ve fázi výdechu. Po ochlazení následuje odpočinek, minimálně v délce zahřívání. Leží se na lehátku, pokud možno pod dekou. Proces by se měl třikrát opakovat. Po saunování byste měli nějaký čas dále odpočívat. I když fyzická námaha téměř nebyla, tělo dostalo dost zabrat. Sauna není ovšem pro každého. Je to nudistická záležitost a předpoklad bez zdravotních potíží. Saunování začneme pomalu v kratších intervalech. Tělo na to musíme vytrénovat. Saunovat se možné až třikrát týdně. Kdo ovšem nemá možnost soukromé sauny, tak je to také finanční záležitost. Aspoň tedy pravidelně jednou týdně.

Vířivka napodobuje efekt masáže. Svaly a klouby se vám zahřejí, vířivá voda protřepává tkáně. Doba pobytu ve vířivce je omezena jen vaší chutí a pocitu pohody.

Závod

Po čase trénování vás možná osloví účast na závodě pro veřejnost. Přihlásit se na takový závod je velmi jednoduché. Účast nebývá ničím podmíněna. Je dobré se ovšem seznámit s propozicemi. V současnosti je takových závodů nepřehledné množství. Doporučuji vybrat v blízkosti bydliště. Při prezenci dostanete startovní číslo a také někdy čip časomíry. Dále podobné jak při tréninku. Rozcvička, závod, vyklusání. Při rozcvičce by mělo být rozběhání delší. Po startu závodu zjistíte, že je to úplně jiné jak při tréninku. Začněte svým tempem, nenechte se strhnout tempem jiných. Po několika stech metrech se startovní rozdělí podle výkonnosti startujících. Zde se plně uplatní pravidlo „ve dvou se to lépe táhne“. Podvědomě se budete snažit udržet tempo ostatních. Ke konci závodu, také podvědomě, zvýšíte tempo. Po závodě, vlivem zvýšené hladiny testosteronu, budete mít dobrou náladu, budete navazovat hovory s ostatními účastníky. Svůj výkon najdete ve výsledkové listině. Určitě budete spokojeni. Závod pro vás bude znamenat velkou inspiraci k dalšímu tréninku a opakování účasti a takové akci.

Termíny závodů je možno najít na www.behej.com.

Dlouhodobé účinky

Po několika letech kondičního běhání se vám sníží klidová tepová frekvence. Srdce, jako každý sval, soustavným zatěžováním zvětšuje svůj objem a na jedno stáhnutí vytlačí do oběhu více krve.

Sníží se vám tlak krve. Při běhu se zvyšuje tlak krve a rozšiřují se tím cévy, čteně vlasečnic. Zvětší se vám objem krevního řečiště i v klidu. Odstraní se riziko kornatění.

Vaše hmotnost se hodně sníží. Viditelné partie podkožního tuku zmizí, některé partie svalů se tzv. vyrýsují.

Reguluje stav cholesterolu. Zvyšuje hladinu dobrého (HDL) a snižuje hladinu špatného (LDL). Dobrý je potřeba ke spalování tuků a tvorbě buněk, špatný přispívá k usazování tuků v krvi.

Zvýší hladinu testosteronu. Není to jen pohlavní hormon. Další jeho funkcí je zlepšování výkonnosti nervové soustavy a mozku. Mají ho tedy i ženy. Po několika letech pravidelného běhání si vytvoří závislost na jeho hladině. Zaznamenáte jev, kdy nemáte možnost trénovat. Jeho snížená hladina vás nutí k vyběhnutí.

Nemáte problém s usínáním. Unavené tělo přejde do spánku rychleji a spánek má kvalitnější.

KONDIČNÍ BĚH NA LYŽÍCH

Je nejbližším ke kondičnímu běhu. Má v podstatě stejný vliv na vaši kondici a zdraví jako běhání. Navíc méně zatěžuje klouby nohou a páteř.

Lyže a další vybavení.

Omezen je klimatickými podmínkami a nutným vybavením. Především to jsou lyže s hůlkami a lyžařské boty. Dále je důležité také oblečení. Je nutno vybrat s rozmyslem. Doporučuji nenakupovat v supermarketu, ale navštívit nějaký lyžařský servis. Určitě tam najdete daleko odbornější personál, a navíc je schopen provést základní servis. Ten se týká především skluznice, vytvořením stoupací komory, kterou se pak nanáší stoupací vosky. Ta začíná 10 cm za patou boty a kočí jednu botu před špičkou. Drsní se smirkem o hrubosti 110–150. Toto řeší také lyže, které mají komoru z výroby, vytvořením šupinatého povrchu. Pak se maže je skluzná část.

Technika běhu

Techniky jsou dvě. Klasický styl a volný styl, který je spíše znám jako bruslení. Pro kondičního sportovce stačí styl klasický. Bruslení je technicky a fyzicky náročnější, více zatěžuje klouby nohou a potřebujete k tomu jiné lyže.

Klasická technika je ve střídavém přenášení váhy na lyži s následným odrazem přes špičku boty. Zároveň se odrážíme od zabodnuté hůlky v opačné ruce. Mezi dvěma odrazy může být skluz na odrazové noze. Pokud si zadáte na internetu www.bezky.net a vyhledáte si tam „škola běžeckého lyžování“, najdete tam videa nácviku všech technik běhu na lyžích.

Trénink

Při tréninku se snažte udržovat rovnoměrné tempo. Mnohdy je těžké najít rovinný okruh bez větších výškových rozdílů. V některých lyžařských střediscích mají takový okruh upraven. V současnosti už i některá města vytváří takový okruh umělým zasněžováním. Nestyďte se běhat některý úsek několikrát tam a zpět. Až budete na běžkách jistější a zdatnější, můžete zkusit těžší terén. Pamatujte. Není to o výkonu, ale délce zatížení, podobně jak u kondičního běhání. Dobrá kombinace je střídat běžky s běháním.

Dlouhodobé účinky a rehabilitace

Jsou stejné jako u běhání.