

Běžecká abeceda

Běžecká abeceda je druh suché přípravy, kdy k protažení těla používáme různé prvky pocházející z běhu. Tato série protahovacích prvků slouží sportovcům především k zahřátí svalů, jejich protažení a dále k navození k určitému výkonu.

A proč je tedy běžecká abeceda tak důležitá? Důvodů je více. K nejdůležitějším patří zlepšení pohybové koordinace, pohyblivosti a tím samotné techniky běhu. Neméně významná je i prevence svalových dysbalancí a zlepšování kondice pohybového ústrojí.

Abecedu zařazujeme alespoň jednou za týden na začátek tréninku, kdy ještě není technické provedení jednotlivých cvičení limitováno únavou. Vhodná je 20 až 30 metrů dlouhá rovinka bez terénních nerovností (kameny, kořeny). Jelikož se většinou musíme obejít bez trenéra, který by nám opravoval techniku jednotlivých cvičení, je dobré alespoň základy "okoukat" a uvědomit si klíčové momenty jejich techniky.

Skiping (Vysoká kolena)

Při skipinku se rychle střídá odraz se zdůrazněným zdvihem švihového kolena, kdy se dostává stehno až do vodorovné pozice, s dalším odrazem z druhé nohy, která mezitím došlápla pod trupem. Pozor! Častou chybou je příliš velký záklon trupu, který odstraníme mírným předklonem hlavy a menším rozsahem pohybu kolen.

Lifting

Lifting slouží k nácviku tzv. dvojitě práce kotníků, která umožňuje účinné tlumení došlapu a následný odraz. V momentě, kdy dochází k maximálnímu propnutí v kotníku s patou v nejvyšší pozici, dostává se koleno dopředu, zatímco druhé protlačujeme vzad. Druhá noha je v tomto okamžiku celým chodidlem na zemi. Samozřejmostí je rytmická výměna paží jako příběhu. Špičky chodidel jsou prakticky neustále v kontaktu se zemí, paty se zvedají co nejvýše. Začátečníci mohou mít s liftingem koordinační problémy a proto je vhodnější začít s jeho nácvikem na místě, teprve později za mírného pohybu vpřed.

Zakopávání

Zakopávání probíhá s mírně nakloněným trupem vpřed s došlapem přes špičky. Stehna

směřují téměř stále kolmo k zemi a prakticky se nepohybují. Kolena se tudíž dostávají vpřed jen málo. Paty se téměř nebo úplně dotýkají hýždí. Paže pracují "běžecky".

Předkopávání

Předkopávání s propnutými koleny. Pohyb vychází z kyčelního kloubu za současného aktivního předkopnutí bérce s trupem v mírném záklonu. V kolenu propnutá dolní končetina se dostává vpřed přibližně pod úhlem 45 stupňů, v momentě dokončení odrazu kulminuje a začíná klesat. Doposud k bérce přitažená špička se začíná propínat a následný došlap tak probíhá přes přední část chodidla.

Odpichy

Jedná se o dynamické odrazy s prodlouženou letovou fází a aktivní prací paží. Odpichy jsou vhodným cvičením pro dokončení odrazového náponu ve všech třech kloubech (kotník-koleno-kyčel), na který je v důsledku prodloužené letové fáze "dostatek času". Častou chybou je právě snaha zkrátit letovou fází na úkor nedokončeného náponu odrazové nohy a pokrčeného kolena. Těsně po dokončení odrazu se švihové koleno dostává do nejvyššího bodu (stehno vodorovně se zemí). Následuje aktivní vykývnutí bérce vpřed s jeho následným "zahrábnutím" dopředu a pod sebe. Paže zůstávají za trupem sprintersky "otevřené" s větším úhlem v loktu a jejich nášvih výrazně napomáhá celému odrazu.

Klus poskočný

Pro klus poskočný je typická krátká oporová a dlouhá letová fáze. Jednoduše řečeno – po dokroku se soustředíme na rychlý a energický odraz, jako bychom se pohybovali po rozpálené podložce. Došlap probíhá prakticky současně na obě nohy, jenž se nacházejí bezprostředně za sebou. Odraz zahajuje nejprve zadní švihová dolní končetina, jejíž koleno se dostává aktivně vpřed vzhůru. V tom momentě začíná i odraz z druhé dolní končetiny, která se propíná ve všech třech kloubech. S jejím odrazem včetně pohybu druhého švihového kolena se trup pohybuje vertikálně a následuje letová fáze.

Kolesa

Kolesa patří k náročnějším cvikům běžecké abecedy. Navazují na předchozí cviky, jako je předkopávání. Proto obohatí běžeckou rozcvičku zejména pokročilejším běžcům. Jde o podobné cvičení jako předkopávání s mezikrokem, tentokrát ovšem silově náročnější. Začátek je stejný – švihové koleno se "sbaluje" pod trup a poté se dostává vzhůru až před hrudník. Dále dochází k aktivnímu vykývnutí bérce vpřed s jeho následným "zahrábnutím" nejprve do dálky, a potom aktivně pod sebe. Současně s vykývnutím bérce probíhá energický odraz z druhé nohy. Jelikož odraz a předkopnutí probíhají zároveň, dostává se trup vlivem vysokého rozsahu pohybu do mírného záklonu.

(Více naleznete na mých oblíbených stránkách: www.behej.com, www.run-magazine.cz).