

CO DĚLAT V TÝDNU PŘED MARATONEM A PO NĚM

Článků, týkajících se dní a hodin před maratone, je na Běžecké škole již mnoho, většinu z nich najdete v seriálu Poběžím maraton! Jak na to?. V nich také najdete vše, co byste měli mít zapsáno za ušima a čím byste se měli podle možnosti řídit, ať už je vaším cílem si maraton „jen“ užít, nebo si vytvořit osobní rekord.

Ty „otřepané“ rady totiž neslouží jen hobby běžcům, ale stejně tak dobře poslouží i běžcům atletům, protože vychází ze zákonů, které nevymyslel člověk, ale zákonů, podle nichž bylo lidské tělo zkonstruováno a podle nichž je napájeno, tudíž, platí pro nás pro všechny. Samozřejmě, protože každý z nás je výjimečný, tak pro někoho více, pro někoho méně, ale prostě popřít se nedají a kdo tak činí, nedobře činí a pozdě brečí nad vybryndaným mlékem, nebo prolitou krví – prsních bradavek, či rozedřených míst na těle, modrých nehtů a nalitých puchýřů..., nebo ránou do hlavy, když se nabourá do maratonské zdi.

Proto, i když ty rady jsou již velmi „otřepané“, vám jich několik raději ještě znovu zopakují.

18 otřepaných rad na maratonskou pouť

Na start závodu přijďte dostatečně brzo

Není nic horšího než hektika před startem. Seznámíte se s okolím a prosáknete atmosférou města a závodu. Ale i při nejlepší přípravě se to může někdy zvrtnout, takže se snažte být sice připravení – ale na všechno, tedy i na to, že to s přípravami přeženete.

Maratonské expo

K velkým městským maratonům patří maratonská expo či sportovní veletrhy, jako v případě Volkswagen Maratonu Praha. Zde se můžete seznámit s novinkami, které si právě pro tuto příležitost připravily různé firmy. Můžete zde nakoupit za velmi příznivé ceny (nedoporučuji však hned zkoušet při maratone) a dozvědět se mnoho cenných rad. Proto je dobré si najít i doprovodný program Expa.

Nehty si ostříhejte aspoň týden před maratone

Rozhodně nenechávejte ostříhání nehtů až na večer před závode. Ten, kdo to udělá, riskuje, i při dodržení všech ostatních rad, týkajících se chodidel, jako namazání před závode, aby zjemněla, oblečení si funkčních ponožek, běh v botách alespoň o číslo větších, že mu pak během závodu vypučí puchýř. Na vině je kůže na špičkách prstů, která chráněna předtím nehtem, je měkká a náhlý „nápor“ na ni není schopná snést.

Ponožky!

Na maraton nevybíhejte rozhodně v nových a nevyzkoušených ponožkách. Oblečte si ponožky, které jste již před tím vyzkoušeli při svých dlouhých výběžích (a nic vám neudělaly). Ty, co mají pravidelně při dlouhých závodech problémy s puchýři či odřeninami na nohou, doporučuji (vyzkoušeno), zkusit pětiprsté ponožky. Když si je koupíte do středy a párkrát v nich vyběhnete, tak byste mohli mít po problému.

Pokrývka hlavy a ochrana zátylku

Pokrývku hlavy volte podle aktuálního počasí, zvláště očekává-li se slunečné počasí, tak neběžte s hlavou bez pokrývky. Pokrývka hlavy vás ochrání jak před chladem, tak před slunečními paprsky (před úžehem). Nezapomeňte si chránit zátylek nebo jej alespoň při běhu chladit (ochrana před úpalem). Mně se velmi osvědčil na chlazení zátylku šátek, který jsem si stáhnul z hlavy na krk a tam jej měl jako „pionýrský šátek“ až do konce závodu, přičemž na každé občerstvovačce jsem jej nezapomněl smočit vodou. Také můžete použít speciální čepici s všírou ochranou zátylku.

Spaní

Celý týden před maratonem byste měli dostatečně spát, to je snažit se spát 8 hodin denně. Zapamatujte si, že nejdůležitější je noc dva dny před závodem, když už se vám nepodaří dostat do postele včas v ostatních dnech, v pátek se snažte být v posteli včas. Nemyslete si, že to „ošetříte“ tím, že si v sobotu přispíte. Platí totiž, že nejvíce nás posílí hodiny spánku před půlnocí. Takže ve 22 hodin večerka!

Vstávání

Před maratonem byste měli vstát dostatečně včas, to je zhruba 3 hodiny před startem, abyste se stačili osprchovat, v klidu nasnídat, zaběhnout si na všechny strany, a v klidu se dopravit na start závodu.

Snídaně

Rozhodně se nasnídejte, a to i přesto, že budete nervózní a budete mít sevřený žaludek. Snídaně by měla být hlavně lehce stravitelná s převahou sacharidů (cukrů). Hlavně žádné experimenty! Snažte se do sebe – postupně – dostat dost tekutin. Rozhodně to však nepřehánějte s černým čajem a kávou. Tekutiny pijte pomalu a v malých dávkách – po locích, čím menší dávky, tím lépe se zavodníte. Budete-li se snažit do sebe lít vodu ve velkých dávkách, rozhýbete tím po startu hlavně svou peristaltiku a stanete se ne lovci Pampalíny, ale kadibudek.

Zahřátí a rozdýchání

Zahřátí před závodem je určitě dobrá věc a je to výborná prevence proti zranění. Zahřátí provedte ve startovním koridoru, až budete čekat na tóny Vltavy a to tím, že budete různě poskakovat. Rozdýchání si nechte na první 3 kilometry tratě, které byste, ačkoliv vás to bude nutit k úplnému opaku, měli absolvovat o 10 – 15 vteřin či tepů pomaleji, než je tempo, jímž chcete běžet celý maraton. Odměnou vám bude to, že budete od 10. kilometru předbíhat, a to až do cíle, všechny ty, co se touto radou nebudou řídit a zase si budou myslet: „TO SE MI TO SUPER BĚŽÍ, TO MÁM PANEČKU FORMU, TO BUDE REKORD, TO BUDOU VŠICHNI ČUMĚT... viz doprovodný obrázek.“

Občerstvování během maratonu

Gely, tyčinky, hroznový cukr, datle..., tyto alternativy jsou společně s banány, které dostanete na občerstvovačkách, určitě vhodné, ale měli byste je mít vyzkoušené v tréninku. Pokud jde o pití, tak se snažte pít průběžně co 5 kilometrů, bude-li horko i na osvěžovačkách, a to cca 0,15 – 0,2 litru. Na pití si přejděte do chůze, nic tím neztratíte, ba právě naopak, zbavíte se stresu, uvolníte se a dále se vám poběží lépe.

Křeče

Tito nepříjemní průvodci maratonců se objevují zčistajasna a nezávaní. Jejich příčiny mohou být různé: nedostatek solí (tady velmi rychle a účinně pomůže Magneslife, ale i přepálené počáteční tempo – tady toho už moc nepomůže, ale Magneslife pomůže i vám, a pak zvolnění až indiánský běh, rozhodně se to nesnažte řešit rozběháním!

Pauzy na chůzi

Už jsem o tom psal výše u občerstvování a také u křečí, když vám tělo a hlava říká: „Přejdi chvilku do chůze“, tak je poslechněte a učíňte tak. Není to ostuda. Naopak, když to budete dělat cíleně a včas, tak se nezařadíte mezi ty, co to pak dojdou, pokud tedy vůbec dojdou. Máme spočítáno, že když se snahou proběhnout občerstvovačku ušetříte maximálně 2 vteřiny, ty občerstvení a uvolnění doběhnete během následujících 100 metrů.

Runner´s high

Tento fenomén přichází nejčastěji pár kilometrů před cílem, ale může se stát, že na vás „vleze“ už po 21. kilometru. Nejde o nic jiného než o euforický stav, při němž máte najednou pocit, že se vám běží velmi až nadpozemsky lehce, něco podobného, co vás může potkat i těsně po startu, viz Zahřátí a zadýchání. Pokud člověk tomuto pokušení podlehně a přecení své síly, může to ohrozit jeho úspěšné doběhnutí do cíle. Takže při maratónu radím: nelítat! Raději se držte stále pěkně při zemi.

Cílové foto

Cílové foto je jednou z odměn, kterou jste si za svou odvahu a statečný boj na maratónské trati vysloužili. Proto až budete vbíhat do cíle, nezapomeňte, že vyletí ptáček a roztáhněte ústa do blaženého úsměvu. A hlavně zapomeňte, že máte na ruce stopky, že je musíte hned na čáře zmáčknout, aby vám neutekla ani jedna vteřina. Ten čas na vašich stopkách stejně nikdo neocení, protože oficiální je jen ten čas, který vám naměří pořadatelé.

Cesta domů

Pokud jedete na maratón autem, tak si raději zjednejte na zpáteční cestu řidiče. Dost často se po maratónu dostaví stavy, kdy se vám zničehonic zamotá hlava, udělá špatně od žaludku, zatmí před očima. Je to způsobeno hlavně tím, že v autě je teplo a vydýchaný vzduch a také proto, že vám v důsledku toho, že už neběžíte, klesne tlak. V normálním případě z toho člověk nemusí mít žádnou obavu, ale za volantem auta to může přivodit velmi nepříjemné situace.

Svalová horečka

Dost často se stává, že vlivem nadměrného zatížení jak svalového, tak emočního, se dostaví svalová horečka. Poznáte ji celkem snadno – jste celí rozehřátí. V noci nemůžete spát – potíte se. Pokud se vám tohle přihodí, nemějte z toho žádný děs, rada je velmi snadná. Vezměte si prostěradlo, namočte jej do studené vody a celí (nazí) se do něj na 5 – 10 minut zabalte. Pak si vlezte normálně do postele, jak jste zvyklí a za chvíli budete spát jako mimino.

Co dělat ve dnech po maratónu

Druhý den po maratónu si hlavně nedávejte absolutní klid. Ten si nechte až na další den. Den po maratónu si alespoň na půl hodiny vyjděte, když už vám to nepůjde běhat, vyjděte si na kole, dojděte si zaplavat, na masáž, do sauny. Prostě udělejte něco, co vám rozproudí krev (ani sex není na škodu). Jde o to, abyste ze svalů dostali únavu – a tu z nich nedostanete nečinností, ale jen lehkým pohybem.

Mineralizace

Po maratónu udělá většina lidí tu chybu, že přestane brát veškeré doplňky stravy, které brali v přípravě. Mají zato, že už mají odběháno a že teď už v tomto směru nic nemusí. Houbelec. Nejméně měsíc, ale raději až 6 týdnů by měli doplňovat bílkoviny, cukry a hlavně minerály a vitamíny, aby jejich tělo mělo dostatek zdrojů a stavebních kamenů, aby se mohlo dostatečně po té dardě zregenerovat.

Trénink na týden před maratone

Pondělí – volno.

Úterý – 10 min (60 – 65% TF max) – 25 minut (82% TF max) – 5 min (65 – 50 % TF max).

Středa – 45 min (65 – 75% TF max).

Čtvrtek – volno.

Pátek – volno.

Sobota - 25 minut (65 – 75% TF max).

Neděle – Maraton.

(Článek pochází ze stránek našeho předního propagátora běhu, ultramaratonce, trenéra a v neposlední řadě i zakladatele běžecké školy Miloše Škorpila – www.bezeckaskola.cz).