AKO SA PRIPRAVIŤ NA PREKÁŽKOVÝ BEH

ANGLIČÁK

OBSTACLE FRIENDLY RACE

AHOJTE, ANGLIČÁCI!

Keďže ste otvorili tento e-book, dovoľujeme si vás už takto osloviť. Vitajte na palube. V rámci plavby našou príručkou sa dozviete všetko, čo potrebujete vedieť o našom prekážkovom behu ANGLIČÁK, ktorý je viac ako len preteky, ako aj o kvalitnej a dostatočnej príprave naň.

Nenechajte sa pomýliť skratkou OFR v názve, naše preteky spĺňajú všetky náročné kritériá pre fanúšikov OCR pretekov plus ponúkajú niečo navyše. Sú určené pre všetkých – športovcov, ale aj športovo menej zdatných, veľkých, ale aj malých, pričom spoločným menovateľom všetkého, čo Angličák ponúka, je pre nás dôležitá **FUN**, teda zábava.

Práve zábava je jedným z motívov, ktorý sprevádzal naše účasti na rôznych prekážkových pretekoch u nás i v zahraničí. V prvom rade sme si totiž chceli podujatie, ako aj jeho prekážky užiť a netrápili nás nejaké angličáky, a už vôbec nie čas, za aký sa dostaneme do cieľa.

A keďže sme horlivo zdieľali svoje zážitky na sociálnych sieťach, neostali nepovšimnuté. Čo nás však najviac prekvapilo, boli reakcie kamarátov a ľudí z nášho okolia, ktorí nás zahrnuli obdivom za našu odvahu. A niekedy aj dobroprajnou závisťou v zmysle „je super toto zažiť, ale ja by som sa na také niečo nikdy neodvážil/a". Vtedy sme si uvedomili, že existuje množstvo ľudí, ktorí majú prekážkové preteky za niečo, čo je určené len vyvoleným. Argumenty ako nemám kondičku, angličáky by ma zabili, ako tam budem vyzerať medzi tými nabúchancami a podobne sa na nás valili z každej strany. Vtedy nám došlo, že bežný človek, ktorý nie je nazvime to „dostatočne vyšportovaný", ale rád by si takýto zážitok vyskúšal, vlastne ani veľmi nemá kde. A tak vznikla prvotná myšlienka ANGLIČÁKa – prekážkového behu, ktorý je naozaj pre každého.

Prekážkový beh tak sprístupňujeme čo najväčšiemu množstvu ľudí a chceme ukázať, že nepotrebujete byť trénovaný športovec, aby ste si na niečo podobné trúfli. Naopak. Príďte si k nám vyskúšať OCR preteky nanečisto, pretože F v názve znamená aj **FRIENDLY**, teda že sa môžete pretekov zúčastniť bez „tlaku na výkon". U nás si totiž môžete vybrať, či budete pretekať s penalizáciou za nezdolané prekážky alebo bez nej.

To však neznamená, že naše preteky neuspokoja profi eliťákov. Naopak. Veríme, že pošteklíme zvedavosť vášnivých fanúšikov OCR pretekov prekážkami, ktoré ešte na Slovensku nezažili a nevyskúšali, a že naša PROFI verzia ANGLIČÁKa poriadne preverí ich fyzické schopnosti aj psychickú odolnosť.

FAMILY zas znamená, že sa do ANGLIČÁKa môžete zapojiť napríklad aj ako celá rodina a vyskúšať si množstvo zábavných prekážok so svojimi deťmi v špeciálnej zóne, ktorá bude sprístupnená všetkým návštevníkom pretekov zdarma. FAMILY je pre nás nostalgia za detstvom, ktoré sme strávili na preliezačkách na sídlisku či naháňaním sa po lese. Činnosti, ktoré možno dnešné deti nepoznajú až tak intenzívne, ako sme ich poznali my. A my šport vnímame ako príležitosť, ktorá spája rodiny a ponúka im možnosť stráviť spolu zmysluplný čas vytváraním spoločných zážitkov. Zároveň sme presvedčení, že deti vnímajú svojich rodičov ako vzor, tak im práve na Angličáku môžete ukázať svoj vlastný vzťah k pohybu. A sami pre seba si vyskúšať, či si vaše telo ešte pamätá to, čo ste vyvádzali v detstve na ihrisku.

Možno sa pýtate, prečo sme preteky nazvali ANGLIČÁK. Prečo? No lebo práve angličáky odrádzajú množstvo ľudí od účasti na prekážkových pretekoch. Tak sme si povedali, že prinesieme podujatie, na ktorom sa angličákov nikto nemusí báť. Lebo **u nás nemusíte, u nás môžete** – vybrať si taký variant pretekov, aký vám vyhovuje.

AHOJTE, ANGLIČÁCI!

Tak sa pohodlne usaďte a vychutnajte si čas pri čítaní nasledovných riadkov, v ktorých sa venujeme praktickým tipom, ako sa na prekážkové preteky pripraviť pohybovo, myslením a stravou. Prípravu sme rozdelili na **dlhodobú** – obdobie niekoľkých týždňov pred pretekmi, **krátkodobú** – tesne pred pretekmi, ale aj **ráno v deň pretekov**. Ponúkame však aj rady, čo robiť hneď **po dobehnutí do cieľa**. Okrem toho vám zhrnieme užitočné praktické tipy – akú výbavu si na preteky zabezpečiť, čo na ne môžete so sebou zabaliť a ako sa postarať o oblečenie a obuv po pretekoch tak, aby ostalo všetko čisté a nepoškodené.

V nasledovných riadkoch sme tak pre vás zhrnuli to najdôležitejšie, čo treba vedieť, keď sa chystáte zúčastniť prekážkového behu. Veríme, že vám tieto informácie budú užitočným pomocníkom.

Príjemné čítanie, Angličáci!

Alex, Dafko a Ivet

AKÉ SÚ VERZIE ANGLIČÁKA A KOMU SÚ URČENÉ

Angličácke varianty PROFI a OCR sú klasické prekážkové preteky. Tu môžete zažiť profesionálne slovenské OCR preteky so všetkými štandardmi, ktoré k OCR pretekom patria. Trať 6+ km vás prevedie krásnym prostredím lesov a vinohradov v okolí Pezinka, kde vás budú čakať prekážky, medzi ktorými nebude chýbať napríklad známy, no u nás ešte vylepšený hod oštepom, balančné prekážky, podliezačky, preliezačky, nosenie bremien, plazenie sa, prekonávanie stien či množstva pneumatík a najmä naše špeciálne angličácke prekážky ako PNEU WALL, PNEU BOYARD, PNEU TUBE (črevo), PNEU SWING, LAVA RING, BANANA RING a ANGLIČÁK COMBO. A každý rok aj ďalšie nové angličácke prekážkové prekvapenia.

Ak si vyberiete **PROFI alebo OCR** verziu pretekov, teda s meraním času, budete robiť ako penalizáciu klasické angličáky, teda burpees, za každú nezdolanú prekážku. V tomto prípade je vašou povinnosťou zdolať všetky prekážky trasy a ich vynechanie alebo neúplné vykonanie penalizácie či opustenie alebo skrátenie vytýčenej trasy vedie k diskvalifikácii. Pretekári, ktorí si vyberú PROFI variant, pôjdu na trať v prvých vlnách. Rozdiel medzi PROFI a OCR je v náročnosti. V prípade PROFI variantu máte na zdolanie prekážky len jeden pokus, na trati si nie je možné pomáhať a ženy aj muži majú ako penalizáciu za nezdolanie prekážky 20 angličákov. V tomto variante je možné ísť aj v tíme a zasúťažiť si o pódiové umiestnenia s možnosťou výhry. V prípade OCR variantu máte na zdolanie prekážky až dva pokusy, na trati si je možné pomáhať a ženy robia o niečo menej penalizačných angličákov ako muži.

ANGLIČÁK obstacle **FUN** race sú zas preteky, ktoré pristupujú k všetkým účastníkom v zábavnej energii a dávajú možnosť užiť si ich na rovnakej trati a s rovnakými prekážkami ako OCR preteky, ale bez tlaku a zamerania sa na výkon. Vďaka tejto verzii si môžete vyskúšať OCR preteky „nanečisto" a bez trestov, zistiť, či vás to baví, či už máte čo-to natrénované kondične aj koordinačne. Skrátka, ako sa vraví, „nevyskúšaš – nevieš". Môžete prekážky vynechať, skrátiť si trať, nevzťahuje sa na vás žiadna forma penalizácie. Nesmiete len brániť v ceste rýchlejším pretekárom. Účastníci, ktorí si vyberú tento variant, pôjdu na trať v neskorších vlnách, až po pretekároch PROFI a OCR variantov, ktorí budú súťažiť na čas.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

PREČO SI VYSKÚŠAŤ PREKÁŽKOVÝ BEH

1. NÁVRAT DO DETSTVA
Aj vy ste ako deti vyrastali na sídliskách a detských ihriskách či šplhaním po stromoch? Naháňačky, schovávačky, skákanie cez gumu, preskakovanie plotov, podliezanie a akrobatické kúsky na prašiakoch – to bola bežná realita detstva predchádzajúcej generácie. Pri akej inej príležitosti môžete zažiť návrat do detstva a do týchto hier než pri prekážkových pretekoch? Sú totiž koncipované tak, že vás doň vrátia už po prvých pár minútach po štarte. Vďaka nim si spomeniete, čo bolo pre naše telá v detstve prirodzené, a oživia sa vám spomienky spred či spoza činžiaka alebo zo školského dvora. A nielen to – po rokoch budú mať mnohí z vás opäť možnosť alebo si po rokoch opäť dovolia odviazať sa ako dieťa a na chvíľu zabudnúť na dospelosť. S bonusom, že nikoho doma mama nevyhreší, že si zablatil alebo roztrhal oblečenie. Tu si aj vyváľanie v blate budete môcť užiť dosýta tak, ako len budete chcieť.

2. KOMUNITA A NOVÉ PRIATEĽSTVÁ
Ďalším z dôvodov, prečo sa zapojiť, je veselá komunita a nové kamarátstva, ktoré vďaka láske k pohybu môžu vzniknúť. Tých, ktorí prídu na preteky prvýkrát, často prekvapí, aká je komunita OCR pretekárov prajná a priateľská. A aj keď tam prvýkrát ide človek možno s obavami – aké to „tenkrát poprvé" bude, na pretekoch ho očarí ako prvá práve atmosféra. A zistí, že nikto nikoho nerieši a že je úplne jedno, či je vyšportovaný „makač" alebo človek, ktorý športuje len príležitostne. Že to, čo tu ľudí spája, je radosť z pohybu a zo športu, bez ohľadu na výsledok.

3. ZÁŽITKY
Zážitky a zábava sú obrovským lákadlom k účasti na prekážkovom behu. Každý si na prekážkových pretekoch dokáže nájsť to svoje. Pre niekoho to bude príležitosť vyváľať sa v bahne, pre niekoho preliezačky a podliezačky, pre niekoho zas vysoké steny a pre niekoho atmosféra, z ktorej mnohým ľuďom stoja chlpy od vzrušenia. A ak idete na preteky ako partia, na spoločné zážitky spomínate celé týždne až mesiace.

4. TRÉNING CELÉHO TELA
Dôvodom číslo štyri je, že účasťou na pretekoch precvičíte celé telo. Môžeme povedať, že je to preň dokonalý všestranný tréning. Pri prekážkových behoch zapájate všetky svaly na tele komplexne. Z hľadiska anatomickej stavby tela je to pre svaly efektívne a vhodné zaťaženie, pretože nie sú preťažované len v určitej skupine. Na druhý deň cítime naozaj všetko – a konečne aj svaly, ktoré sa bežne nepoužívajú. Dokonca precvičíme aj hlavu, pokiaľ sa na trati zjaví memory test alebo ak sa treba mentálne prekonať a vydržať až do cieľa. A v cieli krvný obeh skáče od radosti, že sme ho pohybom rozprúdili, tak ako je to naším telám vďaka genetickej výbave prirodzené, aj keď na trati to tak možno nevyzerá.

5. ENDORFÍNY
Jedným z hlavných benefitov akéhokoľvek pohybu je radosť. Endorfíny v cieli a pocity po pretekoch sú neopísateľné. Bez ohľadu na to, koľko to stálo námahy alebo za aký čas je človek v cieli. Dôležité je, že je v cieli a že to nejako zvládol. A vtedy prichádza obrovská radosť a pocit z „dobre vykonanej práce" – pre seba, pre svoje telo, pre svoje zdravie.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA

Ak ste už niekedy prekážkový beh zažili na vlastnej koži, mali ste výbornú možnosť zistiť, v čom vás vaše telo podržalo, teda aké sú vaše silné stránky a, naopak, kde máte slabiny a kde na ňom teda treba zapracovať a potrénovať ho. Ako na tom bola vaša kondícia, rúčkovanie, stred tela, stabilita, výdrž či sila? Svoju odpoveď pravdepodobne poznáte.

Skúsení OCR pretekári veľmi dobre vedia, ako sa na prekážkový beh čo najlepšie pripraviť. Ale náš Angličák je určený pre každého, bez ohľadu na to, či sa športu venuje aktívne, alebo nie. Ak máte radi výzvy alebo zábavu a Angličák bude vašimi prvými prekážkovými pretekmi, ste tu správne. Poďte sa na ne kvalitne fyzicky pripraviť. Športová príprava spočíva v niekoľkých bodoch, ktoré si v tejto časti opíšeme bližšie.

KONDIČNÝ TRÉNING

To, akú má človek kondíciu alebo, inak povedané, základnú vytrvalosť, je preňho nesmierne dôležité. A to nielen kvôli prekážkovému behu, ale aj na jeho fungovanie v bežnom živote. Ak má totiž telo vybudovanú základnú vytrvalosť, potom sa bude nielenže s ľahkosťou behať a nebude napríklad pichať v boku už po prvom kilometri, ale oveľa lepšiu kvalitu vďaka nej naberie aj pohyb tela pri bežných aktivitách.

Základnú vytrvalosť budujeme v kardio-, teda aeróbnej zóne, ktorá je všeobecne pri pulze od 120 do 140 úderov srdca za minútu, pri profi športovcoch môže dosahovať interval napríklad aj 155. Zlepšovanie kondičky, teda základnej vytrvalosti, sa deje tak, že vďaka jej pravidelnému tréningu sa pulzová frekvencia v rámci spomínaného intervalu zvyšuje, čo sa prejaví napríklad dlhšou výdržou pri behu alebo silových či funkčných tréningoch. Telo proste dostáva viac kyslíka, vďaka čomu vydržíme viac.

Kondička je naozaj dôležitá, lebo v bežnom živote pomáha fungovať bez únavy a na Angličáku vďaka nej zasa zvládnete svoju, pre niekoho prvú, približne šesťkilometrovú bežecko-prekážkovú trať. Základnú vytrvalosť, teda pulzovú frekvenciu, zvyšujete pri pravidelných aktivitách, akými sú napríklad rýchla dlhá chôdza, turistika, ľahký dlhý beh (5 – 10 km, resp. hodina), dlhé bicyklovanie (10 – 20 km, resp. dve hodiny), korčuľovanie, chodenie po schodoch či skákanie cez švihadlo, a to všetko vo všeobecnosti v pulzovej frekvencii od 120 do 140 úderov za minútu, ale v prípade úplného začiatočníka odporúčame držať sa v počte úderov od 120 do 130, pričom by tieto aktivity mali byť zaradené do kalendára aspoň dvakrát týždenne.

Možno si teraz kladiete otázku: „Ale ako mám vedieť, aký mám pulz? Odpoveď je jednoduchá. Ak sa chcem pravidelne hýbať, je super kúpiť si hodinky, hrudný pás alebo fitness náramok, ktoré ukazujú okrem iného aj pulzovú frekvenciu. Je to super investícia, pretože ju budete využívať pri každom tréningu. Je totiž veľmi dôležité si sledovať, či sa v spomínanej kardiozóne 120 až 140 úderov za minútu nachádzate. Lebo práve v nej vo väčšine prípadov telo spaľuje tuky. Kto však nechce investovať do hodiniek, tak to, či sa nachádza v kardiozóne, vie odhadnúť podľa toho, či dokáže počas záťaže plynule rozprávať. Ak počas behu, silového alebo funkčného tréningu plynulo rozprávať neviete, znamená to, že ste v niektorej z vyšších pulzových zón, ktoré na budovanie základnej kondície vhodné nie sú.

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA

BEŽECKÝ TRÉNING

Beh má zdraviu prospešné účinky na celý náš srdcovo-cievny systém a fungovanie nášho mozgu a je základom každého prekážkového behu. Ak ste doteraz nebehali, je najvyšší čas začať. Stačí začať na rovine, v miernom tempe, výborná je kombinácia striedania behu a chôdze, to všetko závisí od vašej kondície. Ak si ho nechcete hneď na začiatku znechutiť, začnite jedenkrát týždenne v pomalom, vášmu telu príjemnom tempe približne 45 minút, nie však viac ako hodinu. Dôležité je, že si nesledujete zabehnuté kilometre, ale pulzovú frekvenciu tak, ako je vysvetlená v bode číslo jeden. So zvyšujúcou sa kondíciou a svalovou silou a svalovou vytrvalosťou môžete pridať bežecké tréningy na dvakrát týždenne. V ďalšom kroku môžete pridať kopce a nerovný terén.

Pred každým behom nezabudnite na bežeckú abecedu ako základ rozcvičky a po behu na kvalitný strečing. Obe aktivity si môžete pozrieť v našich angličákovských videách, ktoré nájdete na Facebooku alebo na Youtube. Dôležité je aj dávať si pozor na správnu techniku, lebo vďaka nej sa môžete vyhnúť zraneniam.

A ak máte môžnosť behať v kopcoch, trénovanie tohto typu behu je v prípave na prekážkový beh nesmierne dôležité a uľahčí telu a svalom adaptovať sa aj na tento náročný terén, ktorý sa na prekážkových behoch nachádza a neraz sposobil netrénovaným ľuďom koplikácie. A ak môžnosť behať v kopcoch nemáte, nahraďte ju behom do schodov.

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA

SILOVÝ TRÉNING

Silovým prekážkam sa na prekážkových behoch nevyhnete a inak to nebude ani na Angličáku. Využijete ich aj v bežnom živote pri fyzických prácach, prácach v záhrade alebo len pri obyčajnom nosení nákupov a vlastných detí. Silu môžete trénovať vo svojom obľúbenom fitku alebo doma s jednoručkami, fľašami od minerálky, expandermi, posilňovacími gumami, nákupmi, so starou pneumatikou, pomocou nosenia bremien, prípadne s TRX. Netreba pritom zabúdať, že opakovania pri cvičeniach s váhami sa vykonávajú v menších počtoch, a to do 10 opakovaní. Zjednodušene povedané – ak hravo zvládam 10 opakovaní, tak nebudem zvyšovať počet opakovaní, ale zvýšim váhu, s ktorou cvičím. Silové tréningy odporúčame zaradiť jeden- až dvakrát do týždňa.

FUNKČNÝ TRÉNING (stabilita, mobilita, stred tela, visenie)

Možno ste už počuli výraz funkčné cviky alebo tréningy. Ich úlohou je oslabené svaly posilňovať, skrátené naťahovať, nepoužívané v bežnom živote začať používať, zlepšovať držanie tela, odstraňovať bolesti, kompenzovať preťažené svalové skupiny, posilňovať takzvanú skupinu svalov CORE, známu ako stred tela. V bežnom živote sa vďaka týmto cvikom cítite lepšie, ste ohybnejší, zlepšuje sa vaše držanie tela a šanca na svalové zranenia a bolesti chrbtice sa znižuje. V rámci prípravy na Angličák sú funkčné tréningy veľmi dôležité, pretože vás tam čakajú balančné prekážky, ktoré preveria vašu stabilitu, mobilitu a funkčnosť celého tela.

Pri funkčných cvikoch je nesmierne dôležitá ich technika a prevedenie, kde kvalita je dôležitejšia ako kvantita. Príkladmi funkčného tréningu sú cviky ako plank, bočný plank, jednonožné drepy, jednonožné mŕtve ťahy, cvičenia na BOSU, fitlopte, TRX alebo SM systéme, chôdza naboso alebo po tenkom múriku, farmárska chôdza, denné visenie na hrazde, lozenie po štyroch, račia chôdza, plazenie sa či štvornožkovanie nad zemou a čo najviac komplexných cvikov, pri ktorých je spolu zapojených čo najviac svalových skupín, tréningy zameriavajúce sa okrem trénovania svalov aj na trénovanie fascií a svalových reťazcov. Tieto tréningy rovnako odporúčame zaradiť jeden- až dvakrát do týždňa. Sú pestré, telo sa pri nich zapotí a po tréningu sa po nich cítite výborne.

Silové a funkčné tréningy sú ideálnymi a odporúčanými kompenzačnými cvičeniami k behu. Pri ňom sú totiž zaťažované a preťažované iné svalové partie a práve tie je vhodné týmito tréningmi kompenzovať. Navyše je nevyhnutné posilňovať svalové skupiny, ktoré sú pri behu vynechané, a naťahovať tie, čo sa pri ňom skracujú. A ak beh patrí medzi vaše obľúbené a pravidelné aktivity, je priam nevyhnuté doplniť ho v danom týžni aj o silovo-funkčný tréning. S postupným pridávaním počtov bežeckých tréningov sa teda zvyšuje aj potreba kompenzovať ich zvýšeným počtom silovo-funkčných tréningov.

Výborným a zároveň odporúčaným kompenzačným tréningom k behu je plávanie, pretože zápaja odlišné svalové skupiny ako pri behu.

HIIT TRÉNING

HIIT tréning odporúčame tým, ktorí majú vybudovanú veľmi dobrú základnú vytrvalosť, ich telo je funkčné a dostatočne silné so silným stredom tela. Pri dostatočne funkčnom tele sa totiž svalové skupiny dokážu pri rýchlych pohyboch spevniť a zapojiť. To znamená, že napríklad pri pohybe „nelietajú" kolená a telo nie je pri týchto náročných tréningoch ničené nesprávnym vykonávaním cvikov a chybným držaním tela v daných pozíciach. Začiatočníkom tento tréning neodporúčame, pretože im pri ešte nesprávnom držaní tela hrozí zvýšené riziko zranení, preťažovanie nesprávnych svalových skupín a nepoužívanie tých správnych – spomínaného stredu tela či napríklad doležitých svalov zadku. Netrénované telo pri tomto tréningu zároveň prežíva viac únavy a stresu ako u trénovaného človeka, lebo na tento typ tréningu proste ešte nie je pripravené.

HIIT tréningy patria medzi tie chvíľkovo nepríjemné cvičenia, keď pulz často cítite až vo svojej hlave a nevládzete už po pár minútach. Na druhej strane zvyšujú výkon, ak chcete svoje telo posunúť na vyššiu úroveň. Ďalej zvyšujú metabolizmus a zlepšujú spaľovanie tukov, zabraňujú rozpadu svalovej hmoty, rovnako budujú aj lepšiu kondíciu. Hodia sa vám, ak to so športovaním a s pretekaním na OCR pretekoch vezmete vážne alebo si budete chcieť na Angličáku vylepšiť svoj „osobák".

HIIT sa trénuje vo vysokej anaeróbnej intenzite. To znamená, že počas intenzívnej fázy tréningu musíte jednoducho makať tak, že zo seba nie ste schopní vydať ani slovo, pretože ledva stačíte s dychom. Trénuje sa od 20 do maximálne 30 minút, dva až päť cvikov, systémom približne 20 sekúnd intenzívna fáza cvičenia a po nej oddychové tempo. U začiatočníkov je to približne 40 sekúnd a u pokročilých cvičencov je možné využiť tabatovú verziu intervalov 20/20, to znamená 20 sekúnd intenzívna záťažová fáza a 20 sekúnd oddychová fáza. Tieto intervaly sa opakujú. Dĺžka intervalu a pauzy závisí od vytrénovanosti a so zvyšujúcou sa kondičkou sa dĺžka intervalu zvyšuje a pauzy skracuje.

Ak počas HIIT tréningu dodržíte spomínanú vysokú anaeróbnu intenzitu so striedaním krátkych oddychov, počas ktorých klesne pulz späť do kardiozóny, nie však pod ňu, budete spaľovať tuk aj niekoľko hodín po ňom. Dokonca za polovičný čas spálite rovnaký počet kalórií, ako by ste spálili pri kardiotréningu.

Základom teda je počas intenzívnej fázy dosiahnuť a potom udržať svoje maximálne dychové zaťaženie tak, aby ste spĺňali stanovené časové intervaly. To znamená, že si radšej stanovte kratší časový úsek zaťaženia, aby ho bolo možné s maximálnym nasadením splniť, ako si nastaviť dlhší interval a nezvládnuť ho v plnom nasadení. U začiatočníkov sa totiž stáva, že počas tohto tréningu nejdú do vysokého pulzu, inak povedané, do stavov „pred odpadnutím", čo znamená, že netrénujú v zóne, ktorá má pre telo efekt, ako má HIIT tréning. Na HIIT tréning je totiž nevyhnutné dosiahnuť stavy absolútneho vyčerpania počas tréningu, ale bez finálnej bodky vo forme kolapsu na záver.

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA

Nezabudnite ešte, že pred týmto typom tréningu je dôležité mať v tele zásobu cukru. To znamená, že je fajn hodinu a pol až dve hodiny pred tréningom zjesť nejaké ovocie alebo deň predtým konzumovať sacharidovú stravu.

HIIT tréningy z dlhodobého hľadiska posilňujú imunitu, z toho krátkodobého ju na niekoľko hodín po tréningu oslabujú, pretože sú pre telo stresom. Odporúčame ich preto trénovať raz do týždňa, u pokročilých stačí maximálne dvakrát týždenne. Pri HIIT tréningoch totiž dostáva primárne zabrať centrálny nervový systém, ktorý sa unaví, a ten potrebuje na zotavenie minimálne 48 hodín.

Ak ste v tréningovom procese na začiatku, odporúčame obdeň trénovať beh a silovo-funkčný tréning a po približne po mesiaci až dvoch pridať aj jeden HIIT tréning týždenne. Kondícia je zahrnutá v tréningoch behu, silových a funkčných tréningoch a neskôr aj v HIIT. V prípade, že ste trénovanejší jedinec, odporúčame v priebehu týždňa dvakrát beh, dvakrát kombináciu silovo-funkčného tréningu, raz HIIT tréning a dva dni na regeneráciu. Kondícia je zahrnutá v tréningoch behu, svalová kondícia je zahrnutá v silových a funkčných tréningoch a kondično-svalová vytrvalosť neskôr aj v HIIT.

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA

ROZCVIČKA PRED

Prečo je rozcvička dôležitá nielen pri prekážkových behoch? Rozcvičkou totiž dáme svojmu srdiečku vedieť, že zažije záťaž, že sa s ním bude niečo diať, že nebude v pokoji a že pôjde do vysokých pulzov. A práve dôslednou rozcvičkou ho na to pripravíme. Bez nej by sme totiž telo okamžite vystavili obrovskému šoku. Detailne povedané – šok zažije vaše srdce a celý srdcovo-cievny systém. Povedané „šoférskou" terminológiou, bez rozcvičky zaradíte z dvojky rovno na päťku. Urobili by ste to vo svojom aute? Vyskúšali ste to niekedy urobiť svojmu autu? Svojim telám to, žiaľ, robiť zvykneme. Pred fyzickou aktivitou máme pulz vďaka napätiu možno maximálne 90 a zrazu nepripravený vyletí do obrovských výšin. Z dvojky zaradíme na päťku. A kým sa z toho naše telo spamätá, trvá mu to často minimálne tých 20 minút zanedbanej rozcvičky a prvé kilometre na trati pri prekážkovom behu sa jednoducho trápi a vy tiež.

Práve dôslednou rozcvičkou sa postaráme o to, aby nemuselo zažiť šok. Vykonáme tak od zahriatia celého tela v nižšej pulzovej frekvencii až po bežeckú abecedu, rozklus a ľahší krátky špint, počas ktorého postupne zahrejeme srdcovo-cievny systém až do vysokého pulzu. Následne si tesne pred štartom udržiavame pulz v kardiozóne napríklad spomínaným dôležitým skackaním alebo jumpovaním a snažíme sa nestáť len tak a čakať, kým vyštartujeme, aby nám neklesol do úplného pokojového režimu.

Druhým dôvodom, prečo sa treba dôsledne rozcvičiť, je, aby sme mali pripravené a zahriate aj svoje svaly, šľachy, úpony a kĺby. Napríklad ak vyštartujeme nerozvičení so stuhnutými alebo slabo prekrvenými šľachami a úponmi, pri behu im spôsobíme rovnaký šok ako srdiečku – napríklad členkom či achilovkám – a zvyšujeme si tak riziko zranenia. Na Angličáku a celkovo prekážkových behoch nás čaká nerovný terén a veríme, že nikto by nechcel skončiť s vyvrtnutým členkom alebo so zraneným kolenom. Rozcvičením a zahriatím svalov zvyšujeme ich rozsah pohybu, čo nám zasa pomôže pri zdolávaní prekážok, napríklad pri preskakovaní stien, nosení bremien, plazení sa atď. Nerozcvičené a stuhnuté svaly prirovnáme opäť k šoférskej predstave. Vaše svaly, šľachy, úpony a kĺby majú zatiahnutú ručnú brzdu.

Veríme, že so zatiahnutou ručnou brzdou sa už nebudete chcieť postaviť na štart nášho Angličáka a že rovnako nebudete chcieť šokovať svoje telo preradením z dvojky na päťku pri behu či akejkoľvek inej fyzickej aktivite. Rozcvičeným a zahriatym telom si totiž zlepšujeme aj jeho kvalitu. Napríklad pri práci v záhrade, v domácnosti alebo keď sa zobudíme ráno stuhnutí.

OTÁZKA PRE VÁS

Šoférovali ste už auto so zatiahnutou ručnou brzdou?

STREČING PO

Okrem rozcvičky pred zvýšenou fyzickou záťažou je pre telo dôležité venovať mu pozornosť aj po nej, a to formou strečingu. Počas tréningu a cvičenia sa vaše svalové bunky a vlákna poškodia. Laicky povedané – „potrhali" ste si svaly. Odborne povedané – vo svaloch sa vytvorili takzvané mikrotraumy. A keďže telo je veľmi múdre, začne vysielať signály na ich opravu. V rýchlosti regenerácie má však svoje limity a na to, aby sa opravilo a následkom toho o niečo „vylepšilo", potrebuje čas a rovnako vašu pomoc, o ktorej si povieme niečo viac v nasledujúcich riadkoch.

Čím intenzívnejší tréning alebo OCR preteky, akými bude aj náš Angličák, absolvujete, tým viac by ste po nich mali nechať dané svalové partie oddýchnuť a pomôcť im v prvom momente aktívnou regeneráciou.
Aktívna regenerácia je taká regenerácia, ktorú ovplyvňujeme. Spôsobov, ktorými môžeme ovplyvniť tento proces, je viacero. Medzi základné patrí výživa a pitný režim, manuálne prostriedky vo forme masáží, penového valca, otužovanie a ľadové sprchy a rôzne techniky na uvoľnenie stuhnutých svalových partií, ku ktorým patrí aj dôležitý statický strečing.

Ak cítite, že vaše svaly sú po cvičení stuhnuté a skrátené, čo rovnako platí aj v bežnom živote po fyzickej námahe alebo pri sedavom zamestnaní, keď sa isté svalové partie skracujú, je vhodné začať sa pravidelne venovať pasívnemu, inak povedané statickému strečingu. Vykonáva sa po cvičení, po tréningu – ideálne večer pred spaním alebo na druhý deň, ako aj po pretekoch.

Veľkou chybou by bolo vykonávať pasívny strečing pred športovou aktivitou, pretože tento typ strečingu svalové vlákna utlmuje a relaxuje. Aj preto je ideálne uvoľniť svoje svaly večer pred spaním, keď už nebudú používané. Ráno sa tak človek môže zobudiť zregenerovanejší.

A ako tento pasívny, čiže statický strečing vykonávať? Existujú rôzne jednoduché strečingové programy a cviky na dané svalové partie. Základom je postupné zvyšovanie výdrže v danej polohe a dopracovanie sa do stavu, keď dosiahnete úroveň natiahnutia a výdrže v danej polohe 25 až 30 sekúnd. Táto časová dĺžka je dôležitá práve preto, aby sa sval nestiahol späť do aktuálnej pozície, ako by to mohlo nastať, keď si napríklad len tak na 5 sekúnd podržíte nohu pri zadku a máte pocit, ako sval naťahujete.

Pri statickom strečingu sa stačí uvoľniť, zhlboka dýchať a danú pozíciu si vychutnávať bez extrémnych tlakov a extrémneho naťahovania. Dôležité je nevykonávať žiadne kmitavé pohyby, ale vydržať v statickej pozícii. Je užitočné mať na pamäti, že aj prehnané intenzívne naťahovanie môže spôsobiť viac škody ako úžitku. Sval, ktorý naťahujeme silou alebo cez bolesť, si vie vytvoriť obranný mechanizmus tým, že sa môže stiahnuť ešte viac, a namiesto benefitov strečingu si môžeme odniesť pravý opak. Pri extrémnom pretiahnutí sa takisto môže stať, že sa sval neprirodzene natiahne a na určitý čas sa tak poškodí. Naťahujte ho preto iba jemne dovtedy, kým pocítite, že stuhnutie úplne zmizlo. Zároveň však stále platí výdrž v pozícii aspoň 20 sekúnd. Netreba zabúdať ani na rovnaké zaťažovanie oboch strán, aby nedošlo k disbalancii. Dostatočné ponaťahovanie svalových skupín, ktoré ste zaťažili alebo ktoré máte skrátené, vám časovo zaberie len 10 až 20 minút. Dĺžka celého strečingu je však individuálna a závisí od potrieb vášho tela a svalov.

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA

Pravidelný strečing môže každému priniesť preňho žiaduce výhody. A ak ste naň zabúdali, nastal ideálny čas s ním začať, svoje telo ním podporovať v regenerácii a užívať si benefity, ktoré časom prinesie. Svaly totiž potrebujú mať na funkčné fungovanie v bežnom živote optimálnu dĺžku.

PREČO JE DÔLEŽITÝ STRED TELA

Stred tela je telesné jadro, hlboký stabilizačný systém, anglicky nazývaný „core". Názvov na pomenovanie je mnoho, takže ak ste kedykoľvek počuli jeden z týchto výrazov, išlo o ten istý svalový systém.

Telesné jadro tvoria svaly brucha, chrbta a panvového dna a bránica. Vzájomná spolupráca týchto svalov je jedným z najdokonalejších systémov, aké príroda dokázala vymyslieť. Ovplyvňuje celý náš organizmus, zohráva kľúčovú úlohu v každodenných biologických funkciách a dovoľuje nám vykonávať všetky pohyby. Zdvíhať bremená, tancovať, tvoriť, držať vzpriamený postoj, udržiavať naše telo uvoľnené, pevné a pružné zároveň. Telesné jadro nám jednoducho dovoľuje žiť, pretože žiadne svaly na našom tele nie sú zo zdravotného hľadiska pre nás také dôležité ako práve svaly telesného jadra. To totiž stabilizuje a podopiera chrbticu, hrudný kôš a panvu v reakcii na napätie vyvolané pohybom. Keby sme chrbticu zbavili všetkých svalov a ponechali iba kosti a väzivo, zrútila by sa pod ich záťažou, pretože ich váha je približne deväť kíl. A aj v dôsledku ochrany našej chrbtice by malo byť rozvíjanie telesného jadra naším prirodzeným a kľúčovým cieľom.

V brušnej dutine vytvára telesné jadro vnútorný tlak, čím udržiava orgány na svojom mieste. Telesné jadro ďalej pomáha pri vytláčaní vzduchu z pľúc a vyprázdňovaní. Svaly telesného jadra sú aktívne aj počas pôrodu a pevný stred tela odľahčuje záťaž a tlak vyvíjaný na chrbticu v posledných mesiacoch tehotenstva.

Na druhej strane neaktívne telesné jadro je, žiaľ, bežným javom vyskytujúcim sa v populácii a dokonca aj u detí. Moderný spôsob života je do značnej miery sedavý, čo znamená, že niektoré svaly telesného jadra prestanú byť aktívne. Ak sa pravidelne neprecvičujú, telo stráca schopnosť inštinktívne ich zapájať pri bežných pohyboch, akými sú napríklad zohýbanie sa či dvíhanie vecí. Funkciu svalov telesného jadra tak prevezmú iné svaly, čo vedie k svalovej nerovnováhe, keď je jeden sval silnejší ako ten protiľahlý. Z dlhodobého hľadiska sú tak svaly nerovnovážne zaťažené, čo môže viesť k zraneniu. Častým príkladom býva nesprávne držanie tela, ktoré môže spôsobiť nerovnováhu v bedrových a sedacích svaloch a vyvolávať tak bolesti driekovej chrbtice.

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA

Tréning telesného jadra pomáha zvýšiť celkovú silu, stabilitu a pohyblivosť celého tela, čím sa znižuje pravdepodobnosť vzniku uvedených nerovnováh. Vyvážený a cielený plán na posilňovanie telesného jadra kladne ovplyvňuje celkový pocit telesného zdravia. Na telesné jadro kladú nároky aj činnosti súvisiace so zamestnaním či s domácimi prácami, napríklad sedenie pri počítači, nosenie tašiek, dvíhanie dieťaťa, práce v záhrade alebo šoférovanie. Vytváranie a udržiavanie primeranej sily telesného jadra je preto nevyhnutné.

Medzi najväčšie pozitíva spevňovania a tréningu telesného jadra patrí zlepšenie držania tela, zvýšená ochrana a spevnenie chrbta, preventívne pôsobenie proti bolesti chrbta, krčnej chrbtice, ramien a kolien, lepšia rovnováha a koordinácia, ktoré sú vysoko prospešné aj vo vyššom veku, a v neposlednom rade väčšia sila a rýchlosť, ktorú budete vedieť využiť aj na našich pretekoch. Vďaka pevnému jadru totiž dokážete zvládnuť s ľahkosťou aj balančné prekážky, ktoré vás na Angličáku čakajú. Lebo súčasťou akéhokoľvek športu sú pohyby, ktoré telesné jadro zapájajú. A práve sila telesného jadra určuje aj vašu celkovú silu.

Mať na bruchu „vysekané“ tehličky, známe aj ako sixpack, ešte neznamená, že máme pevné celé telesné jadro, a už vonkoncom nie je ukazovateľom jeho sily či pevnosti. Mnohí ľudia totiž nie sú zvyknutí precvičovať dôležité hlboké svaly jadra a zvyčajne sa zameriavajú viac na tie viditeľné vonkajšie svaly trupu, ako napríklad na priamy sval brucha (spomínané tehličky), alebo trénujú vo veľkom známe brušáky, inak nazývané skracovačky. Tieto veľké svaly možno cítiť aj pri vykonávaní každodenných činností i pri kondičnom tréningu. A práve vzhľadom na svoju veľkosť a silu často dokážu prevziať prácu stabilizačných svalov, pričom telu poskytujú oveľa menej opory a vystavujú ho preťaženiu. Následkom toho často prichádzajú napríklad bolesti chrbtice, a to aj napriek štíhlemu a svalnatému bruchu. A preto je aj z tohto dôvodu vyvážený a komplexný prístup k posilňovaniu jadra mimoriadne dôležitý.

Preto odporúčame pestré tréningy so zameraním sa v prvom rade na spevňovanie hlbokých svalov telesného jadra a k tomu môžete ako bonus spevňovať tie vonkajšie. Je dôležité, aby ste najskôr zvládli základné pohyby a až potom do režimu posilňovania jadra zaradili záťažové a balančné pomôcky. Len tak budete s istotou vedieť, že používate správne svaly jadra. Základné cviky, v ktorých sú zahrnuté aj cviky na spevňovanie telesného jadra, ako napríklad mostík, superman, plank či bočný plank, ako aj to, ako ich správne cvičiť, nájdete aj v našich videách na sociálnych sieťach a na kanáli Youtube.

VEDELI STE, ŽE...

tehličky na bruchu nie sú ukazovateľom sily či pevnosti stredu tela?

REGENERÁCIA A SPÁNOK

Vedeli ste, že čím viac svoje telo trénujete a čím viac sa hýbete a cvičíte, tým viac regenerácie potrebujete? Je to z toho dôvodu, že bez dostatočnej regenerácie sa váš výkon a postava nedokážu zlepšiť. Rast svalov, ich sily či ich rysovanie nastáva totiž práve vtedy, keď sa regenerujú, nie počas cvičenia. Zjednodušene povedané: zlepšujeme sa, keď po cvičení oddychujeme, nie počas trénovania. Ak je teda vo vašom záujme starať sa o svoje telo po tréningoch čo najlepšie, začnime pekne od začiatku a pripomeňme si, čo sa s telom deje pri tréningu. Počas cvičenia sa vaše svalové bunky a vlákna poškodia a vaše telo začne vysielať signály na ich opravu.

Ak každý deň cvičíte tie isté svalové skupiny alebo denne nakladáte telu záťaž bez dostatočnej regenerácie, zaťažujete tie isté, predchádzajúcim tréningom poškodené vlákna a preťažujete svoj nervový systém. A keďže tieto vlákna nemali čas zahojiť sa, ich poškodenie si tým často nevedome len prehlbujete. Následkom tohto prehlbujúceho sa poškodenia sa telo bráni ešte viac, výsledky neprichádzajú a svaly nedokážu regenerovať a podávať výkon, lebo sú zapálené. V dôsledku toho sa cvičí človeku ťažšie, a ak si tieto signály, ako napríklad svalovú, respektíve psychickú únavu nevšíma, môže prísť k najhoršiemu scenáru, akým často býva pretrénovanie (psychické vyčerpanie) alebo zranenie. A, žiaľ, v dôsledku toho často mnoho ľudí s cvičením prestane.

Ako teda nastaviť regeneráciu po cvičení a fyzickej záťaži? Po pretekoch úplným, aspoň dvojdňovým oddychom, a v prípade tréningu tak, že svalové partie, ktoré ste trénovali, necháte minimálne deň oddychovať. A ak chcete cvičiť skôr, budete cvičiť iné svalové partie alebo môžete pomôcť regenerácii aktívnou regeneráciou v rámci pohybu. A k oddychu, samozrejme, rátame aj kvalitný spánok.

Spánok hrá v regenerácii kľúčovú úlohu, pretože počas neho telo uvoľňuje rastové hormóny, vďaka ktorým môžu svaly rásť. Keďže počas spánku telo niektoré funkcie vypína, má tak organizmus energiu na opravu poškodených svalových vlákien. Nie je prekvapujúce, že čím kvalitnejší, ale aj dlhší spánok máme, tým rýchlejšia je regenerácia. Aspoň 7 hodín kvalitného spánku denne je základným predpokladom k zdravej regenerácii.

OTUŽOVANIE AKO FAKTOR PRI REGENERÁCII

Aj populárne otužovanie môže mať vo vašom tréningu veľký význam. Po tréningu je ľadová sprcha alebo pobyt v ľadovej vode odporúčaný v rámci regenerácie. Treba si však uvedomiť, že telo je po cvičení oslabené, preto je forma ľadovej sprchy bezprostredne po tréningu pre zapálené svaly prijateľnejšia. Pobyt v ľadovej vode odporúčame najskôr na druhý deň po tréningu. Z krátkodobého hľadiska je rovnako ako po cvičení aj po otužovaní imunita oslabená, a to aj pár hodín. Z dlhodobého hľadiska sa takýmito pravidelnými impulzmi posilňuje a telo sa stáva odolnejším.

Skôr ako s otužovaním začnete, odporúčame si v rámci svojho voľného času naštudovať čo najviac informácií, skúsenosti a odporúčania ľadových medveďov či iných otužileckých skupín. Všeobecne známe je, že začať treba s pravidelnými studenými sprchami, teplotu v sprche znižovať postupne a rovnako to platí s časom. Čas strávený v studenej sprche predlžovať postupne. V prípade otužovania sa treba naučiť počúvať svoje telo. Prínos otužovania dokáže byť pozitívny, ak je dávkované postupne a dlhodobo s ohľadom na váš aktuálny stav. A úplne stačí ostať v pohodlí svojej kúpeľne. Fenomén pobytu v jazere nemusí byť pre každého a heslo „čím dlhšie, tým lepšie“ nie je vo všeobecnosti indikátorom zdravého otužovania. Aj tu platí známe menej je viac.

Ak už sa po pravidelných domácich sprchách rozhodnete otužovať sa v jazere, z bezpečnostného hľadiska je nevyhnutné chodiť minimálne vo dvojici, ideálne v trojici, pričom ideálne je, ak je jedna osoba vždy na brehu. Platí to aj v otužileckých kluboch. Medzi formy otužovania patrí aj obliekanie sa naľahko. Postupne aj v zimných mesiacoch nosiť menej vrstiev, vynechať nosenie čiapky, ak to nie je nevyhnutné, a pripravovať tak telo na cvičenie vonku v ktoromkoľvek ročnom období. Vystavovať telo chladu s menej vrstvami alebo bez bundy či čiapky treba opäť dávkovať pomaly a postupne s prihliadaním na vlastné pocity. V prípade prechladnutia, nedostatku spánku, únavy, priamo po jedle či pri zdravotných obmedzeniach sa neodporúča otužovať vôbec.

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA

ČO ROBIŤ, KEĎ TRÉNING PRESTANE BAVIŤ

Vhodne si nastaviť tréningový režim je jedna vec, druhá je energia a prístup, s akým doň vstupujeme. Základom úspešného budovania kondície a robenia pokrokov v rámci tréningu je radosť z cesty. Je však normálne, ak nás v nejakom momente tréning prestane baviť. Vtedy je dobré urobiť zmeny, ktoré pomôžu rozbehnúť dynamiku celého procesu. Osoh to prinesie telu aj svalom, ktoré si po čase na rovnaký druh pohybu zvyknú a tiež sa potešia niečomu novému.

Môže to byť nový druh cvičenia s rôznymi pomôckami alebo skupinové cvičenia, ktorých je k dispozícii stále viac. Ak váš tréning pozostáva z prevažne interiérových aktivít, vybehnite von a zmeňte aj prostredie. Ak cvičíte sami, zavolajte si spoločnosť a vyskúšajte tréning vo dvojici. Každý nový impulz sa ráta.

SKUPINOVÉ TRÉNINGY

Ak vás z ponuky oslovili práve skupinové tréningy, je dôležité byť v prvom rade pripravený z hľadiska zvládnutia techniky základných cvikov a držania tela. V prípade, že ste úplný začiatočník, odporúčame najprv individuálnu prácu s trénerom. Ten s vami zapracuje nielen na technike, ale aj na posilnení stredu tela či odstránení skrátených svalových skupín. Na skupinovku môžete byť pripravení relatívne rýchlo. Ak skupinové cvičenie chcete vyskúšať, na úvod odporúčame nájsť si tréning s čo najnižším počtom osôb v skupine, kde tréner dokáže lepšie odkontrolovať správnu techniku.

Ak máte techniku zvládnutú a chcete do svojho tréningového režimu pridať niečo dynamické, kolektívna energia skupinového tréningu môže byť to pravé orechové. Je to však stále veľmi individuálne. Nie každému skupinové tréningy vyhovujú – či už po psychickej stránke, alebo z hľadiska fyzických nárokov – a je to v poriadku.

ČO BY MAL O SVOJOM TELE VEDIEŤ ZAČIATOČNÍK

Ak ste úplný športový nováčik, predtým, ako sa pustíte do cvičenia a nastavenia tréningového režimu, je užitočné analyzovať svoj aktuálny stav. Ako na to? Môžete si zodpovedať niekoľko jednoduchých otázok:

V akom zdravotnom stave sa nachádzam?
Aký životný štýl vediem?
Koľko hodín denne som v pohybe a koľko času trávim sedením?
Prejavuje sa môj životný štýl na mojom tele nejakými svalovými disbalanciami?

Ku kvalitnej analýze vášho aktuálneho stavu vám môže pomôcť fyzioterapeut alebo tréner, ktorý sa s vami pozrie na skrátené svalstvo, oslabnutie svalových skupín a na základe zistení vám pomôže nastaviť tréning, aký vaše telo potrebuje. To znamená, že ak máte sedavé zamestnanie, nebude vám dávať robiť drepy a ďalej podporovať skrátenie a disbalanciu do sedu, ale, naopak, kompenzuje sedavý životný štýl cvičeniami na to vhodnými.

Jednou z ďalších zásadných vecí, ktoré sa oplatí na začiatku naučiť, je správne dýchanie. Väčšina z nás totiž aj v bežnom živote, nielen pri cvičení, nedýcha správne, a to plytko. Napríklad ak pri dýchaní nadvihujete ramená dohora, je to znak, že dýchate nesprávne.

Takzvané bráničné dýchanie využíva plnú kapacitu pľúc, vďaka čomu dokážeme maximalizovať množstvo kyslíka, ktoré ide do krvného obehu. Čím viac kyslíka v obehu máme, tým menej zaťažujeme srdce a tým viac paliva dodávame svojim svalom. Okrem toho bráničné dýchanie pomáha znižovať krvný tlak, zlepšuje trávenie, podporuje uvoľňovanie sérotonínu, upokojuje mysľ a zlepšuje kvalitu spánku.

AKO SI NASTAVIŤ MYSLENIE NA PREKÁŽKOVÝ BEH

Nastaviť si myseľ na OCR preteky je, samozrejme, možné viacerými spôsobmi. Ten, ktorého sme zástancovia my Angličáci, je ten, ktorý stavia zdravie na prvé miesto. Na to vyššie, ako je umiestnenie, dosiahnutý čas či počet zdolaných prekážok na pretekoch, prípadne to, či je príchod domov okrášlený medailou alebo pódiovým, prípadne iným „top" umiestnením. Ide o také nastavenie mysle, ktorého hnacím motorom nie je výkon, ale zdravie.

Možno si poviete: „No ale potom už nebudem taký dobrý či dobrá. Nebudem mať super čas, dokonca sa možno neumiestnim podľa predstáv." Aj to je možné. Ale určite to bude menej deštrukčné pre telo a zdravie celkovo. Nastavenie na výkon, či už v športe, práci alebo v inej sfére života, si totiž svoju daň vyberá pekne pomaly, postupne a hlavne potichu. A keď sa človek zobudí, už je to mnohokrát ďaleko za čiarou toho, čo by si sám pre seba prial. A prichádza zranenie, „nehoda" alebo neskôr aj menšia a potom väčšia choroba. Telo si spôsob, ako povie STOP, vždy nájde.

Aj preto sme pre vás pripravili zopár tipov, ako si možno nastaviť hlavu tak, aby bolo možné odchádzať z pretekov v radosti, a to bez ohľadu na výsledok. A ako bonus dokonca možno aj podať lepší výkon. Lebo aj pri vytrvalostných behoch výkonnosť zásadne ovplyvňuje práve psychika. Stačí si len spomenúť na to, ako napätie pred štartom ovplyvňuje napríklad pulzovú frekvenciu. V strese je zhoršená koordinácia pohybov, máme pomalšie reakcie, stres ovplyvňuje aj našu výbušnosť a vytrvalosť smerom nadol, čo sa nemôže neodraziť na výsledku.

Návod, ako na to ísť zdraviu prospešne, je veľmi jednoduchý. V skratke si to užite a urobte najlepšie, ako to bude pre vás v danej chvíli možné. A na nič viac nemyslite. Na žiaden výsledný čas, žiadne umiestnenie ani to, koľko prekážok ste zvládli či nezvládli, a ani na žiaden iný piedestál.

AKO SI NASTAVIŤ MYSLENIE NA PREKÁŽKOVÝ BEH

UŽÍVANIE SI VERZUS VÝKON

V rámci výkonnostného nastavenia sa často skloňuje flow a to, ako je v ňom možné podávať až o 500 percent lepší výkon. Že keď sme v tomto stave, vylučuje sa endorfín, ktorý zabraňuje bolesti. My nespochybňujeme to, že podať v ňom lepší výkon je naozaj možné. Kladieme si však otázku: „Je to zdravé?" Naozaj stojí dosiahnutý úspech za to, že človek nepocíti bolesť, ktorá ho chráni a vraví mu tak svojou rečou: „Už nateraz dosť, teraz už viac neviem a nechcem, ja, tvoje telo, už som za svojím limitom?"

Naopak, ak si šport ideme užiť a neupíname sa na výsledok ani výkon, naše telo neovládne stres. A teda nemáme zvýšený pulz a stresom nie je ovplyvnená ani naša koordinácia pohybov, reakcie, výbušnosť či vytrvalosť. A v tomto stave podáme určite lepší výkon ako pod stresom. Ale vždy aj tak len do úrovne svojich fyzických, natrénovaných možností.

ZDRAVIE VERZUS DEŠTRUKCIA

Telo máme len jedno. Aj vďaka nemu sme tu, na tomto svete. Aj vďaka nemu vstaneme ráno z postele, vďaka nemu sa presúvame z miesta na miesto, vďaka nemu robíme viac-menej všetko. A preto je namieste si ho rozmaznávať, milovať ho a robiť len to, čo je preň prospešné. Naše telo totiž medailu nepotrebuje. Potrebuje len to, aby sme sa oň starali v nedeštrukcii.

Naše telo je zároveň veľmi múdre. Vie, kedy má dosť. Kedy už ideme za hranu jeho možností. A vtedy nám hovorí: STOP! A keďže telo nemá verbálny prejav, prihovára sa nám okrem iného aj bolesťou. Tou nám vraví, že nateraz potrebuje zvoľniť alebo dokonca skončiť. A keď bolesť neuposlúchneme a ideme do deštrukcie, tak sa nám skôr či neskôr prihovorí úrazom či chorobou.

Takže zvážte sami, ako to chcete mať vy.

AKO SA STRAVOVAŤ V SÚVISLOSTI S TRÉNINGOM

Tréning a vhodná regenerácia však nie sú pri príprave pred pretekmi všetko. Je tu ešte ďalšia, rovnako dôležitá súčasť prípravnej skladačky, a tou je strava. Strava, ktorú denne konzumujeme, a výživa, ktorú z nej prijímame, ovplyvňuje to, ako sa cítime v bežnom živote, a rovnako patrí k rozhodujúcim faktorom toho, ako sa budeme cítiť na trati na pretekoch. U športovcov sa dokonca stáva rozhodujúcim faktorom ovplyvňujúcim ich výkon. Vo všeobecnosti platí aj pravidlo, že čím dlhšie preteky vás čakajú, tým dôležitejšia je pred nimi práve prijímaná strava.

Všetci máme nejaké stravovacie návyky, ktorých sa držíme. Treba však mať na pamäti, že, to, čo zjeme pred tréningom, pozitívne alebo negatívne ovplyvní našu energiu, výkon, sústredenie sa, a teda to, či vládzeme alebo nie. S dostatočným predstihom odporúčame začať pomaly testovať svoje telo a skúšať si sledovať, aký vplyv majú rôzne druhy potravy na váš výkon, energiu a na to, ako sa cítite napríklad počas tréningu, turistiky, vo fitku či počas behu. Niekedy sa totiž stáva, že nevhodné jedlo „leží" v žalúdku a odčerpáva energiu, s ktorou by ste si danú aktivitu mohli užiť. Testujte sa teda radšej počas tréningov, pretože neviete, ako môže vaše telo reagovať.

Zdravá strava by mala byť nielen dostatočne výživná, to znamená pestrá a bohatá na makroživiny – bielkoviny, sacharidy a tuky, a aj na mikroživiny, teda vitamíny a minerály. Ak človek zanedbáva alebo neprijíma dostatok ovocia a zeleniny či napríklad celozrnných obilnín a zároveň má zvýšený energetický výdaj vo forme náročných tréningov alebo prípravy na prekážkové preteky, je pre telo vysoko odporúčaná a potrebná suplementácia vhodnými výživovými doplnkami.

Základom zdravej stravy je jej výživnosť.

AKO SA STRAVOVAŤ V SÚVISLOSTI S TRÉNINGOM

SUPLEMENTÁCIA

Dnes už je možné väčšinu minerálnych látok a vitamínových doplnkov vyhľadať vo forme prírodných extraktov, ktoré fungujú ako náhrada syntetických. Nemajú vplyv na záťaž obličiek, pečene alebo trávenia a sú vhodné aj pre začínajúcich športovcov a ľudí s nie vyváženým jedálničkom. Všeobecne je horčík – magnézium práve minerálna látka, ktorá sa už vyrába aj v prírodnej forme, a je vhodné ju užívať dlhodobo, pretože telo ju pri cvičení, tréningoch, pretekoch, strese či nedostatku spánku alebo nadváhe potrebuje vo zvýšených dávkach. Nie je však vhodné užiť ho priamo pred pretekmi, ale naopak, stáva sa, že pretekári dostávajú na trati kŕče, a vtedy je vhodné mať poruke napríklad tekuté magnézium alebo ho vypiť po niekoľkých kilometroch na trati. Ostatné doplnky sú už na odbornom
a individuálnom poradenstve.

Suplementácia bielkovinami vo forme proteínových nápojov je vhodná a z hľadiska udržania svalovej hmoty potrebná, ak má človek v strave nedostatok bielkovín, a to optimálne 1,5 g na 1 kg telesnej hmotnosti za deň. Takisto sú už dnes k dispozícii viaceré varianty – od organických proteínov až po vegánske verzie. Užívanie proteínových doplnkov je vhodné aj pre začiatočníkov.

Pokiaľ ide o nápojové stimulanty, opäť ide o individuálnu záležitosť, ktorú je vhodné testovať na sebe práve vo fáze tréningov. Káva je často používaná ako stimulant. Ak má s ňou jedinec dobré skúsenosti a vyhovuje mu pred tréningmi či pretekmi, je úplne v poriadku ako stimulant, nie však u ľudí s precitlivenosťou na kofeín či neotestovanými vlastnými skúsenosťami a to platí aj pri ďalších stimulantoch. Neodporúčame chemické stimulanty, akými sú kombinácia taurínu a kofeínu, ktoré môžu byť nevhodnou záťažou na srdce, keďže samotné preteky už sú záťažou na náš srdcovo-cievny systém. Odporúčame vyhľadávať prírodné povzbudzovače a nápoje a stimulanty, akými je spomínaná káva, zelený čaj, zelený čaj matcha s obsahom povzbudujúceho kofeínu a látok či nápoje so zloženými a postupne sa uvoľňujúcimi cukrami.

AKO SA STRAVOVAŤ V SÚVISLOSTI S TRÉNINGOM

REGENERÁCIA STRAVOU

Strava hrá dôležitú úlohu aj v rámci regenerácie po fyzickej záťaži. Po tréningu či pretekoch je vhodné k strave doplniť vypitie proteínu. Viacerí sa zhodujú v tom, že suplementácia proteínom po tréningu pomáha rýchlejšej regenerácii a skracuje čas zotavenia sa. Keďže sú tieto produkty tvorené tak, aby dostali do svalov naspäť zásobu bielkovín a sacharidov, svoj význam plnia práve po fyzickej aktivite. Telo pri vysokých tepoch na pretekoch spotrebúva najmä sacharidy, preto je dôležité nezabudnúť ich telu doplniť späť aj po pretekoch vo forme banána alebo cestovín, ryže či zemiakov. Telo môže byť vyčerpané a nervová sústava unavená predovšetkým z nedoplnenia sacharidov do tela. Vyvážená strava po pretekoch s doplnením predovšetkým sacharidov, bielkovín a vlákniny je to, na čo odporúčame sústrediť sa.

TIPY NA POTRAVINY BOHATÉ NA ENERGIU:

1. **Fazuľa** je vynikajúcim zdrojom rastlinných bielkovín.
2. **Šošovica** takisto obsahuje veľa bielkovín plus je navyše skvelým zdrojom vlákniny, horčíka, draslíka a kyseliny listovej.
3. **Pohánka** je plná vitamínov, minerálov a vlákniny. Nasýti a energiu uvoľňuje postupne.
4. **Chia semienka** sú skvelým zdrojom omega-3 mastných kyselín. Okrem toho obsahujú vápnik, množstvo antioxidantov a vlákninu.
5. **Vlašské orechy** obsahujú bielkoviny a znižujú hladinu cholesterolu v krvi.
6. **Avokádo** je vynikajúci zdroj zdravých tukov, ale aj vlákniny, horčíka, draslíka a vitamínu E.
7. **Brokolica** obsahuje veľa bielkovín, ale aj vitamínov a antioxidantov.
8. **Vajcia** obsahujú množstvo bielkovín a aminokyselín. Okrem toho sú plné vitamínov a omega-3 mastných kyselín.
9. **Ovos** má množstvo vlákniny, vitamínov a minerálov. Okrem toho z hľadiska obsahu bielkovín patrí k najbohatším obilninám.
10. **Kakao** má vysoký podiel horčíka, draslíka, vápnika, železa i vlákniny. Takisto je bohaté na antioxidanty a vitamíny.

Dôležitou súčasťou stravy sú aj potraviny, ktoré podporujú regeneráciu, ako napríklad ryby, cvikla, špenát, quinoa, ryža, orechy, vajíčka, banány, horká čokoláda, ananás, tvaroh, grécky jogurt a cesnak.

NÁKUPNÝ ZOZNAM

V rámci prípravy na prekážkové preteky máme niekoľko rád a odporúčaní aj v oblasti materiálnej prípravy. Ak ste totiž úplný nováčik, určite vám pomôže vedieť, čo všetko si potrebujete (ale aj nepotrebujete) nakúpiť, aby ste preteky zvládli v pohodlí. Pri tvorbe nákupného zoznamu je dobré vychádzať z pokynov organizátora – určujú najmä veci, ktoré sú pre účasť na pretekoch nevyhnutné. Odporúčame však, aby ste si nezabudli spísať vlastný zoznam. Oslobodenie mysle od prirodzených, no dôležitých úkonov vám vďaka tomu dovolí sústrediť sa na užitie si pretekov, stretnutie sa s novými ľudmi či kamarátmi namiesto premýšľania, či ste náhodou na niečo nezabudli. Môžete sa inšpirovať naším nákupným zoznamom, ktorý sme rozdelili do dvoch kategórií.

ZÁKLADNÉ POTREBNÉ VECI:

Trailové tenisky, čiže tenisky určené na beh lesom a nerovným terénom. Ideálne však obuv špeciálne určená na OCR preteky. V žiadnom prípade neodporúčame vziať si bežecké tenisky s hladkou podrážkou určené na betón, rovnako nie tenisky určené na cvičenie do fitnescentra alebo tenisky na bežné nosenie. Hladké podrážky sú nebezpečné a často sa v nich extrémne šmýka pri zbiehaní z kopcov a pri zdolávaní niektorých prekážok alebo v daždi. Nevhodná obuv môže pri prechode bahnom alebo vodou nasiaknuť a vy namiesto ľahkých nôh pocítite na nohách bonus v podobe nechceného závažia. Vhodná a bezpečná obuv je základnou výbavou na absolvovanie prekážkového behu. Špeciálne hrotové pretekáske tenisky sú na väčšine pretekov z hľadiska bezpečnosti ostatných pretekárov a ochrany prekážok zakázané.

Funkčné alebo bežecké ponožky, kompresné podkolienky či kompresné návleky. Absolútne nevhodné je vziať si na seba bavlnené alebo merino ponožky, ktoré nasiaknu vodou, neodvádzajú pot alebo chladia. Čo sa ponožiek týka, ideálne sú z funkčného materiálu, bežecké ponožky so spevnením okolo členkov, pretože členky v nerovnom teréne dostávajú zabrať. Do kopcovitého terénu odporúčame ako lepšiu voľbu kompresné podkolienky či návleky, ktoré práve počas vybiehaní do a zbiehaní z kopcov prekrvujú lýtka, znižujú ich únavu a zmenšujú riziko kŕčov alebo oddiaľujú ich príchod. Kompresné podkolienky či návleky však rovnako odporúčame mať aspoň pár behov pred pretekmi otestované a vyskúšané na vlastných nohách. Nemusí byť príjemné ani komfortné zažiť kompresiu, čiže sťahovanie lýtok, prvýkrát až na pretekoch.

Funkčné nohavice a funkčné tričko alebo tielko. V prípade teplých, nebodaj horúcich letných pretekov jednoznačne odporúčame krátke športové elastické nohavice, opäť z funkčného alebo kompresného materálu, rovnako ako aj tričko. Tieto materiály sú určené na to, aby plnili svoju funkciu počas záťaže, aby odvádzali pot z tela a rýchlo schli. Na rozdiel od bavlnených či merino materiálov, ktoré sú absolútne nevhodné a pri prechode vodnou alebo bahennou prekážkou nasiaknu, neuschnú a na tele opäť pôsobia ako záťaž. V prípade teplého počasia dlhé legíny rovnako neodporúčame, ani keby boli z funkčného materiálu, pretože po prvom kopci a pár lúčoch slnka v nich dokáže byť extrémne teplo a namiesto pohody na trati môžete prežívať opäť nechcený diskomfort vo vlastnom oblečení. Telo sa po štarte zahreje rýchlo samo, aj keď sa nám môže pocitovo zdať, že je vonku chladnejšie.

NÁKUPNÝ ZOZNAM

ĎALŠIE ODPORÚČANÉ VECI

Čelenka, šatka na hlavu alebo iná pokrývka hlavy. Čelenka je praktická, netlačí, z hlavy nespadne. Jej úlohou a pre vás výhodou je, že vám nesteká pot po tvári a vlasy nelietajú kade-tade.

Bežecký opasok. Môže byť, ale nemusí. Ak preferujete mať pri sebe napríklad magnézium či malú fľaštičku s vodou, je bežecký opasok ideálny.

Bežecká vesta alebo tzv. camel bag. Odporúčame ju v prípade naročnejších pretekov nad desať kilometrov. Je ultraľahká, zmestí sa do nej väčšia fľaša s vodou, tyčinka, nejaký prírodný gél či magnézium.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

POSLEDNÝ TRÉNING

Na efektívnu prípravu na blížiace sa preteky je v posledných dňoch pred nimi dôležitá najmä regenerácia a oddych. Preto odporúčame zaradiť posledný Silovým prekážkam sa na prekážkových tri dni pred štartom a zvyšné dni využiť na aktívnu regeneráciu napríklad formou rýchlej chôdze, prechádzkami, plávaním či bicyklovaním s rekreačným nastavením, nie na výkon. Takto bude telo opäť pripravené a zotavené na štart. Trénovať a rozbiť sa deň pred pretekmi nie je cesta k lepšiemu výkonu, ale naopak. Ani opačný extrém – napríklad byť týždeň pred pretekmi úplne bez pohybu – nie je vhodná alternatíva. Týždeň je pre telo dlhý čas ničnerobenia, čo sa potom prejavuje nekomfortom aj na trati a zytočne náročnejším priebehom nielen behu, ale aj zdolávania prekážok.

PENOVÝ VALEC

V rámci pohybovej prípravy tesne pred pretekmi zohráva dôležitú úlohu penový valec. Takzvaný Foam Roller je účinná sebamasážna pomôcka, ktorá má pozitívne účinky na ľudské telo, predovšetkým na naše svaly, svalové vlákna a fascie, teda svalové obaly. Vďaka jeho pravidelnému používaniu sa po cvičení nielenže cítite dobre, ale zlepšuje sa aj vaša flexibilita, rozsah pohybu a v neposlednom rade sa znižujú bolesti svalov. A to je v konečnom dôsledku obrovskou výhodou nielen pri cvičení, ale predovšetkým vo fungovaní v bežnom živote. Penový valec odporúčame pre jeho 3 základné benefity.

Prvým je sebamasáž v pohodlí domova za pár minút. Nesprávne cvičebné návyky, obmedzenia v pohybe, svalové napätie vyvolávané stresom, poranenia, dlhodobé sedenie, dlhé šoférovanie, rovnako aj dehydratácia môžu mať za následok celý sled reakcií, keď sa obmedzuje schopnosť svalov, aby plnili svoju funkciu. Navonok sa to prejavuje napríklad ako ich stuhnutie alebo bolesť. Na myseľ vtedy môžu začať prichádzať myšlienky, že by sme potrebovali dobrú masáž. Nie každý má však možnosť navštevovať pravidlene masážne salóny a už vonkoncom nie dostať masáž vo chvíli, keď by sme ju najviac potrebovali a cítime sa stuhnuto. Napríklad po práci, spomínanom dlhom šoférovaní alebo sedení za počítačom. V tej chvíli nám môže byť veľmi nápomocný práve penový valec. V pohodlí domova, za pár minút s použitím váhy vlastného tela máte možnosť svoje stuhnuté miesta a svaly veľmi jednoducho uvoľniť.

Ako na to? Vyberte si telovú partiu, ktorú chcete uvoľniť, a ľahnite si na vrch valca tak, aby ste mohli tlak ovládať svojím telom. Po stuhnutých svaloch prechádzajte hladkým penovým valcom pomalými a dlhými pohybmi. Čiže pomaly sa valcujte (rollujte) smerom dole a hore po vybranej partii, aby ste našli miesta, ktoré sú stiahnuté a stuhnuté. Na bolestivom mieste vyvýjajte taký tlak, ktorý je pre vás znesiteľný, no zároveň uvoľnujúci. Je veľmi dôležité celý pohyb vykonávať pomaly. Dávate tak svojim svalom čas adaptovať sa a pomocou tlaku aj zrelaxovať. Túto pomalú techniku môžete využiť aj po tréningu.

POZOR!

Keď si pri pomalom valcovaní nájdete bolestivé miesto, treba na ňom s valcom zostať a jemným tlakom držať valec v danom mieste, až kým bolesť nepovolí. Je však dôležité netlačiť cez bolesť alebo do extrémnej bolesti. Pomalá technika valcovania sa využíva len po tréningu, nie pred ním ani večer.

PENOVÝ VALEC

Rovnako viete valec využiť aj pred tréningom, kde vám poskytne benefit zahriatia svalov pred cvičením. V tomto prípade nepoužívame pomalú relaxačnú techniku, ale rýchle valcovanie hore a dole, ktoré svaly prekrví a zahreje, pretože je to pre ne pred tréningom potrebné. Vďaka predtréningovému valcovaniu sa zlepšuje prietok krvi a kyslíka do svalov, odstraňuje sa svalové napätie a znižuje stres. A za najdôležitejšiu výhodu valcovania pred tréningom sa považuje práve zvýšenie rozsahu pohybu bez negatívnych následkov, ku ktorým patrí napríklad extrémne natiahnutie svalov alebo ich nedostatočné zahriatie. Zahriate a efektívne natiahnuté svaly sú tak pripravené na tréning a riziko zranení je opäť znížené na minimum. Pred tréningom je dôležité svalové partie valcovať krátkymi a rýchlejšími pohybmi, nie pomaly a dlho, pretože ich nechceme relaxovať ani utlmovať. Práve naopak, potrebujeme ich povzbudiť a prekrviť 5- až 10-minútovým valcovaním takmer celého tela. Krčnú chrbticu a kĺby vynechávame. A ak máte problémy so spodnou, krížovou časťou chrbta, túto oblasť odporúčame vynechať tiež.

Výrazným benefitom penového valca je aj jednorazová investícia a mnohonásobné využitie. Raz si penový valec kúpite a používate ho stále. Pokročilí „valcovači" a športovci majú často doma dva penové valce – jeden hladký a jeden s výbežkami. Tie obmieňajú podľa potreby či toho, akú časť tela si idú valcovať. Na začiatok však úplne stačí len jeden a ten vám poslúži viac-menej navždy.

Na trhu sa aktuálne v ponuke nachádza veľké množstvo penových valcov. Stačí zadať do googlu „penový valec" a vyskočia na vás valce rôznych veľkostí, farieb, povrchov a tvarov. Zrazu sa tak výber penového valca môže zdať náročný. Ak ste však začiatočník a penový valec ste zatiaľ nepoužívali alebo nemáte možnosť si ho otestovať na vlastnom tele, zo skúseností odporúčame si na začiatok kúpiť mäkky penový valec s úplne hladkým povrchom bez výbežkov. Penové valce s výbežkami, ktoré často predstavujú zakončenia prstov a výbežky ruky, ako aj valce s extra tvrdými výbežkami sú vhodné pre pokročilých cvičencov, bežcov a na používanie na dolné končatiny. Na začiatok, ale aj na dlhodobé používanie úplne stačí mäkký alebo stredne tvrdý penový valec bez výbežkov.

Čo ešte treba v tejto chvíli spomenúť, je, že cvičenie s penovým valcom nemá byť vyslovene bolestivé. Na začiatku sa síce môžete cítiť nepríjemne, ale nemali by ste pociťovať neznesiteľnú ani extra nepríjemnú bolesť. A ak je vám to nepríjemné, tak to nevzdajte, ale namiesto odloženia penového valca radšej skúšajte nadľahčiť svoje telo, aby na sval pôsobila menšia váha a aby ste si mohli výhody valca postupne viac a viac užívať. Časom, pri pravidelnom valcovaní, svalové napätie postupne ustupuje a tým sa stáva valcovanie príjemnejším.

RADA K VALCOVANIU

Cvičenie s penovým valcom nemá byť bolestivé.

DESATORO PRED PRETEKMI

Tesne pred pretekmi odporúčame pripomenúť si, čo s naším telom robí stres spôsobený zameriavaním sa na výkon. Stres a napätie nám zhoršuje koordináciu pohybov, spomaľuje rekacie a ovplyvňuje aj našu výbušnosť a vytrvalosť. Ak si spolu s nami chcete nastaviť hlavu tak, aby výkon nebol vaším hnacím motorom, pomôže vám naše desatoro, ktoré si môžete zopakovať tesne pred pretekmi:

ANGLIČÁCKE DESATORO

1. O nič nejde.
2. Robím najlepšie, ako viem.
3. Užívam si to.
4. Robím to len a len pre seba.
5. Nikomu nič nemusím dokazovať a ani nedokazujem.
6. Neporovnávam sa a ani sa nepredbieham s inými – ja som ja a to mi stačí. A som spokojný/á s tým, ako to zvládnem ja.
7. Radšej pomalšie alebo vôbec. Na pretekoch teda radšej angličákujem ako riskujem zranenie.
8. Mám sa rád/rada rovnako bez ohľadu na to, aký výkon podám.
9. Ak si dávam ciele, tak len reálne.
10. Aj keď ich v tento deň nedosiahnem, je to o. k., skúsim nabudúce.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

TEKUTINY SÚ ZÁKLAD

Absolútne gro celej prípravy a toho, ako sa na trati budete cítiť, spočíva v dostatočnej hydratácii. Odporúčané je dostatočne začať hydratovať telo aspoň počas posledného týždňa pred pretekmi. Pokiaľ už pred začiatkom pretekov neprijmete dostatok tekutín, nie je možné ich počas behu doplniť. Je teda naozaj dôležité, aby bol organizmus pred pretekmi dostatočne „zaliaty". Telo je vhodné hydratovať primárne vodou, minerálkami s obsahom horčíka a sodíka a prípadne hydratáciu doplniť hypotonickými overenými nápojmi alebo ovocnými šťavami.

Zaujímavým tipom v rámci hydratácie je cviklová šťava, ktorá je povoleným dopingom a dva dni pred pretekmi si ju môžete dopriať v primeranom množstve. Cvikla totiž zvyšuje tvorbu červených krviniek a tie sú v tele zodpovedné za okysličovanie našich buniek a naše telo sa vďaka tomu stáva výkonnejším a menej unaveným. Surovej, čerstvo odšťavenej cvikly sa odporúča maximálne 100 ml, zriedenej s vodou v pomere 1:1 alebo 1:2, čo znamená 100 ml surovej šťavy a 100 až 200 ml vody. V obchodoch dostanete väčšinou zriedenú s jablkovou šťavou, tej môžete vypiť pokojne oveľa viac. Ideálne však je opäť ju zriediť s vodou.

Minimálne týždeň pred pretekmi prijímajte denne približne dva až tri litre tekutín. So zvyšujúcou sa teplotou, vlhkosťou, výdajom a potením sa zvyšujú aj nároky na hydratáciu. Dostatočná hydratácia každého človeka je individuálna, no odsledovať tú svoju viete veľmi jednoducho. Ak prijímate tekutín málo, spoznáte to podľa moču, ktorý býva tmavý a zapácha. Ideálny stav je číry moč bez zápachu. Prijať viac ako tri litre vody však vo všeobecnosti nie je pre telo potrebné a v bežných klimatických podmienkach bez potenia sa a športu je pre telo nevhodné. Po prijatí štyroch litrov tekutín denne v prípade, že sa extrémne nepotíme alebo nie sme vystavení horúčavám, môže dochádzať k „prepitiu" organizmu, ktoré preň už nie je bezpečné. V zásade platí, že si človek potrebuje nájsť to svoje optimum, ktoré mu vyhovuje. Vhodný pomer denného príjmu je 60 % čistej vody a 40 % minerálnej a pramenitej vody. Ak chcete zaradiť aj ovocné šťavy, odporúčame, aby z denného objemu prijatých tekutín tvorili maximálne 20 %, a aj to ideálne zriedené s vodou.

ČO JESŤ PRED PRETEKMI

Zaujíma vás, ako vhodnou stravou ovplyvniť výkon a získať do zásoby energiu? Doplnenie živín stravou by sa podľa všeobecných odporúčaní malo začať aspoň dva alebo tri dni pred pretekmi. Silu vám dodá energia uložená v svaloch, ktorá sa v nich nahromadí z výživných jedál konzumovaných práve počas týchto dní a z večera pred pretekmi. Ráno pred pretekmi telo už nevie dostať do svalov toľko energie, koľko bude počas pretekov potrebovať, a práve preto si v nich potrebuje urobiť dostatočné zásoby.

Tieto dni nie sú vhodné na chudnutie a obmedzovanie stravy. Neznamená to však, že do seba máte natlačiť obrovské množstvá. Porcie by mali ostať racionálne so zameraním sa na komplexné sacharidy, akými sú cestoviny, celozrnné cestoviny, ryža, zemiaky, bataty, chlieb, pečivo, cereálie, pšeno, figy, sušené slivky, cvikla, quinoa, banány či bobuľové ovocie, kam patria napríklad výživovo vysokohodnotné čučoriedky.

Na raňajky je vhodná napríklad ovsená kaša s ovocím, pšenová kaša či kukuričná polenta. Na obed zas akékoľvek cestoviny na rôzne ľahké spôsoby, ideálne nie z bielej múky, rizotá, kuskus alebo bulgur. V kombinácii s ľahko stráviteľnou zeleninou alebo paradajkovou omáčkou. Večera by mala byť tiež ľahko stráviteľná, opäť cestovinová či inak sacharidová, teda napríklad bataty, rizotá alebo zemiaky.

ČOMU SA VYVAROVAŤ PRED PRETEKMI

Ak si chcete efektívne nastaviť stravu pred pretekmi, je dôležité vedieť aj to, čomu sa treba v rámci prijímania potravy a tekutín vyhnúť. Ponúkame vám základný zoznam vecí, ktorým sa odporúča pred pretekmi vyvarovať:

Alkohol, pretože má negatívny vplyv na tráviacu sústavu a kvalitu spánku. Rovnako je na tom aj pivo, hoci je to sacharid, na telo pôsobí inak ako sacharidy prijaté z jedla. Alkohol zároveň telo dehydratuje a vplýva naň ešte nasledujúce dni po konzumácii, hoci na vedomej úrovni jeho účinky už priamo nevnímame.

Mastné a ťažké jedlá je takisto lepšie vynechať. Rovnako je vhodné sa vyhnúť korenistým a krémovým smotanovým jedlám, jedlám zaťažujúcim žalúdok a trávenie. Práve mastné jedlá dráždia žalúdok, spomaľujú trávenie a rovnako ovplyvňujú kvalitu spánku. Môže sa stať, že dôsledkom ich konzumácie bude zlý spánok. Následkom toho sú ráno telo a imunita oslabené a energia je znížená.

Mäso vás zbytočne zaťaží. Náš tráviaci systém potrebuje aj na trávenie mäsa oveľa dlhší čas, preto sa ani jeho konzumácia deň pred pretekmi neodporúča.

Zelenina a strukoviny, ktoré vám spôsobujú plynatosť.

Potraviny s vysokým obsahom vlákniny si z dôvodu zaťaženia žalúdka takisto odložte na iný deň ako na ten pred pretekmi.

Spracovaný cukor a energetické nápoje vám síce dodajú kratkodobý energetický vrchol, no ukazuje sa, že neustály vysoký príjem jednoduchého cukru vytvára pôdu pre rad ďalších zdravotných problémov.

Mliečne výrobky u väčšiny ľudí zaťažujú trávenie, môžu vyvolať nepríjemný pocit v žalúdku počas behu a pôsobia aj výkonovo utlmujúco.

POSLEDNÉ JEDLO PRED PRETEKMI

POSLEDNÉ JEDLO PRED PRETEKMI

Jesť pred pretekmi či nie? S plným žalúdkom sa beží ťažko, preto je správne načasovanie a zloženie posledného jedla pred štartom dôležitá téma. Posledné jedlo pred pretekmi by sme mali prijať minimálne dve, ideálne až tri hodiny pred štartom. To závisí od prijatej stravy, jej zloženia a množstva. Výdatné raňajky založené na komplexných sacharidoch a ovocí sú skvelý variant, odporúčame však servírovať ich aspoň tri hodiny pred pretekmi. Pre telo je dôležité, aby energia nešla do trávenia, ale do svalov, aby na trati človek netrpel nedostatkom energie, či nevládal fyzicky zdolať prekážky. Mäso trávi šesť a viac hodín, preto nie je vhodné jesť ho ani večer pred pretekmi. Strava založená na sacharidoch je určite vhodnejšia.

Posledné jedlo pred pretekmi jesť ideálne tri hodiny pred štartom.

ČO SI SO SEBOU ZBALIŤ

V rámci bezprostrednej prípravy pred pretekmi je dôležité pripraviť si všetko, čo budete v deň D potrebovať. V pokoji a bez stresu, ideálne deň alebo dva vopred. Ak ste si poctivo vypracovali v rámci dlhodobej prípravy nákupný zoznam, v tejto chvíli dáte dokopy položky, ktoré ste si medzi časom zabezpečili, a poradíme vám, čo ešte sa vám na pretekoch môže zísť:

NEVYHNUTNÉ VECI, KTORÉ SI PRIPRAVIŤ

Špeciálnou kategóriou sú veci, bez ktorých sa pretekov zúčastniť nemôžete. Ide o nevyhnutné dokumenty, ktoré budete pri registrácii na pretekoch musieť predložiť. Sú to:

1. **občiansky preukaz,**
2. **vstupenka,**
3. **vypísaný reverz,**
4. **kartička poistenca**.

ČO SI SO SEBOU ZBALIŤ

POTREBNÉ VECI

Trailové tenisky, čiže tenisky určené na beh lesom a nerovným terénom. V rámci nákupného zoznamu sme špecifikovali, že ideálnym variantom je obuv špeciálne určená na OCR preteky. Neodporúčame vziať si bežecké tenisky s hladkou podrážkou, rovnako nie tenisky určené na cvičenie do fitnescentra alebo tenisky na bežné nosenie.

Funkčné alebo bežecké ponožky, kompresné podkolienky či kompresné návleky. Ponožky z funkčného materiálu oceníte práve vďaka spevneniu okolo členkov, kompresné materiály zasa prekrvujú lýtka, znižujú ich únavu a zmenšujú riziko kŕčov.

Funkčné krátke nohavice a funkčné tričko alebo tielko. Funkčný materiál odevu je dôležitý, pretože odvádza pot z tela a rýchlo schne. V prípade teplého počasia odporúčame zvážiť vrstvenie a dlhé legíny nahradiť krátkymi. Telo sa po štarte zahreje rýchlo a dôležité je cítiť sa príjemne.

Uterák alebo osuška. Po dobehnutí sa budete chcieť umyť, osprchovať alebo minimálne utrieť, závisí to od bahenných či vodných prekážok, preto si jednoznačne nezabudnite vziať uterák.

Veci na prezlečenie. Je úplne na vás, v čom sa budete cítiť po pretekoch sucho a komfortne. Spodná bielizeň, ponožky, tričko, krátke nohavice či tepláky, a predovšetkým nezabudnite na náhradnú obuv, ideálne čo najpohodlnejšiu. Nohy dostanú zabrať, takže sa isto poteši niečomu pre vás pohodlnému.

Taška na špinavé oblečenie. Ak si nechcete zašpiniť svoje auto, tak si treba pribaliť tašku na špinavé oblečenie.

ČO SI SO SEBOU ZBALIŤ

ODPORÚČANÉ VECI

Čelenka, šatka na hlavu alebo iná pokrývka hlavy. V prípade horúceho počasia vás ochráni pred slnkom a zachytí vlasy a pot.

Bežecký opasok. Ak preferujete mať pri sebe napríklad magnézium či fľaštičku s vodou, tak je bežecký opasok ideálnou voľbou.

Bežecká vesta alebo tzv. camel bag. V prípade naročnejších pretekov nad 10 kilometrov je ideálnou voľbou. Je ultraľahká, zmestí sa do nej väčšia fľaša s vodou, tyčinka, nejaký prírodný gél či magnézium.

Vlastný pitný režim. V cieli vás síce voda čakať bude, no na trati telo stratí množstvo tekutín, ako aj minerálnych látok, a tie treba čím skôr po dobehnutí do cieľa doplniť späť. Ideálne je vziať si so sebou minerálnu vodu alebo iónový nápoj, obe alternatívy sú vhodné na doplnenie stratených minerálov. Sladené nápoje a džúsy neodporúčame.

Nabitý mobilný telefón. O zážitky sa chce asi väčšina z nás podeliť a zaznamenať si ich na pamiatku, a v cieli, keď je po všetkom, sa asi každý rád odfotí a natočí nejaké videá. Brať mobilný telefón na trať vonkoncom neodporúčame pre riziko jeho poškodenia či straty.

Opaľovací krém. V prípade horúcej letnej predpovede nezabudnite na opaľovací krém alebo sa ním natrite ráno pred odchodom na preteky.

Finančná hotovosť. Na pretekoch sa vo festival arénach zvyknú nachádzať rôzne stánky s doplnkami, oblečením alebo jedlom a vy si okrem zážitkov často môžete odniesť domov aj potešenie v podobe bežeckého oblečenia, čelenky alebo iného funkčného doplnku. Vo väčšine prípadov však nie je možné platiť kartou, preto je vhodné mať pri sebe aj finančnú hotovosť.

ČO SI SO SEBOU ZBALIŤ

VECI NA INDIVIDUÁLNE ZVÁŽENIE

Takzvané potítka na zápästia. Možno ste zvyknutí používať ich pri športe, no na OCR pretekoch ich nepovažujeme za nápomocné, pretože po prvom bahne či vodnej prekážke sa zašpinia alebo zamočia a prestávajú plniť svoju funkciu. Túto drobnosť teda považujeme skôr za zbytočnú ako za užitočnú.

Rukavice na ruky ako „pomoc" pri zdolávaní prekážok. Pokiaľ nemáte nejaký overený tip na rukavice, ktoré vám sadnú, a pokiaľ nemáte odskúšané, že na prekážke či napríklad pri rúčkovaní budú pevne držať a vy sa z prekážky nezošmyknete, vziať si ich so sebou na preteky neoporúčame. Rukavice sa často premočia a prestávajú plniť svoju funkciu, rovnako je pod nimi úchop oslabený, hoci množstvo ľudí žije v presvedčení, že im pomôžu. Pravdou je, že vás ochraňujú pred zodraním si kože, nezaručujú však udržateľnosť pri rúčkovaní často práve naopak. Skúseného pretekára asi neuvidíte s rukavicami na prekážke.

Kofeínové energetické gély a stimulanty. Radšej sa na trati vydýchať, napiť vody, ideálne minerálnej, alebo v prípade vyskytnutia sa kŕčov použiť magnézium ako do seba dávať povzbudzujúce gély či nápoje na báze kofeínu, taurínu a iných chemických stimulantov, ktoré vás síce dokážu na chvíľu vystreliť a povzbudiť, no po krátkom čase aj opäť utlmiť. A pokiaľ s ich užívaním nemáte skúsenosť, tak vedia v konečnom dôsledku často vziať viac energie ako poskytnúť pomoci.

DEŇ D

Nastal ten deň D a do vášho angličákovského štartu zostáva pol hodiny. V ideálnom prípade práve začínate svoje telo poctivo rozcvičovať. Prečo je to dôležité? Aby ste hneď na úvod nenaložili svojmu telu šok v podobe preradenie z dvojky na päťku v šoférskej terminológii. Na štarte máme pulz vďaka napätiu možno maximálne 90 a zrazu nepripravený vyletí do obrovských výšin. A kým sa z toho naše telo spamätá, trvá mu to často minimálne tých 20 minút zanedbanej rozcvičky a prvé kilometre na trati sa jednoducho trápi a vy tiež. Tomuto predídeme vtedy, keď si dáme pred štartom poriadnu rozcvičku.

NOC A RÁNO PRED PRETEKMI

Noc a ráno pred pretekmi bývajú mnohokrát plné „motýlikov v bruchu". No nie je motýlik ako motýlik. Niekedy je to vzrušený motýlik radosti z toho, čo príde, a ten motýlik nám robí „hormóny šťastia". Niekedy to však môže byť aj motýlik, ktorý je vystresovaný. Vtedy sa treba započúvať do hlasov v hlave, čo mi našepkávajú. Pravdepodobne to bude niečo z nasledovného:

ČAKÁM OD SEBA VÝKON

Či už vo forme umiestnenia, dosiahnutého času alebo počtu, prípadne typu zvládnutých prekážok. Alebo vo forme toho, že chcem skončiť lepšie ako Leo, Fero, Jožka či Marka. Dokonca že chcem byť najlepší/ia – zo všetkých alebo vo svojej vekovej kategórii, alebo „len" lepší/ia ako supermakač Fero.

Položte si nasledovné otázky a naozaj úprimne si ich, otázku po otázke, zodpovedajte:

Naozaj musím dosiahnuť to, čo som si zaumienil/a?
Naozaj musím skončiť lepšie ako Leo, Fero, Jožka či Marka?
Stane sa niečo, ak to nedosiahnem?
Ak to nesplním, čo tým utrpí? Moja sebahodnota? A čo ešte?
Čo najhoršie sa stane, keď tento očakávaný výkon nepodám?
Koho tým sklamem?
Budem horší človek?
Pre koho to naozaj robím? Koho tým výkonom chcem uspokojiť?
Čej reakcie sa bojím? Z koho mám strach?
Komu a čo presne chcem svojím výkonom či výsledkom dokázať?
Je naozaj dôležité, čo si pomyslia ostatní o mojom výkone či výsledku?
Čo tým získam, ak to dosiahnem? Budem lepší človek?

Ak zvládnete na tieto otázky odpovedať slovíčkami **NIE, NIČ** či **NIKOHO**, ste na dobrej ceste si preteky užiť v ľahkosti a radosti. A paradoxne – podať tak mnohokrát aj lepší výkon. Lebo v ľahkosti a radosti, keď nejdeme do deštrukcie – či už psychickej, alebo do deštrukcie vlastného tela v štýle „zvládnem to, aj keby ma malo poraziť", podávame lepší výkon. Telo je totiž viac uvoľnené, a teda viac spolupracuje a urobí to, čo je v jeho kapacitných možnostiach. Oveľa viac ako pod stresom.

NOC A RÁNO PRED PRETEKMI

NEZVLÁDNEM TO!

V prvom rade si odpoviem, čo presne znamená to moje „nezvládnem to".

Znamená to, že trať pôjdem „dve hodiny"?
Znamená to, že budem veľa angličákovať?
Znamená to, že budem viac kráčať ako behať?
Znamená to, že nezvládnem prísť do cieľa?
Znamená to, že sa neumiestnim napríklad v prvej desiatke?
Znamená to, že sa neumiestnim v poradí podľa svojich predstáv či cieľov?

Ak zvládnete na tieto otázky odpovedať **NO A ČO**, ste opäť na dobrej ceste si preteky užiť v ľahkosti a radosti. Dôležité je, že to skúsite a urobíte najlepšie, ako v danej chvíli budete vedieť. A nabudúce to možno posuniete o kúsok vpred.

MOTIVUJEM SA ZA VÝKON

Motivujem a odmením sa len za výkon či splnenie cieľa. Tu stojí za to si zodpovedať:

Naozaj sa potrebujem motivovať týmto spôsobom?
Prečo sa chcem odmeniť, len ak dosiahnem nejaký vopred určený výkon?
Prečo mi vôbec napadá, že sa potrebujem odmeniť?

Stačí, keď sa motivujeme tým, že si deň užijeme, že to proste nejako zvládneme, stretneme známych aj neznámych a zažijeme radostný deň plný zábavy a endorfínov. A spomenieme si na všetky dôvody, pre ktoré sa na preteky tešíme, bez ohľadu na to, aký výkon podáme. A keď sa chceme odmeniť, tak sa odmeníme bez ohľadu na to, aký výkon podáme. Za to, že sme urobili najlepšie, ako sme vedeli.

BUDÚ SA MI VYSMIEVAŤ

Budem tam za debila/kravu, budú sa mi vysmievať, ako angličákujem, behám, ako zdolávam prekážky... nie som makač/ka ako oni.

Tu je fajn povedať si **KAŠLEM NA TEBA.** Ak sa tak niekto správa, je to človek plný nepokory, nerešpektu a povýšenectva. Tak kašlite naňho. A povedzte si: „Karma je zdarma". Príde deň, keď sa tej osobe „povýšenecká dokonalosť" spočíta.

Mnohé prekážkové behy, minimálne Angličák určite, nie sú „k dispozícii" len pre vyvolených makačov a kondične „nadupaných" ľudí. Lebo Angličák, a veríme, že aj mnohé iné prekážkové behy:

- sú pre všetkých bez ohľadu na to, či niekto prejde trať za polhodinu alebo za dve,
- sú pre všetkých bez ohľadu na to, či to niekto prejde behom alebo beh-krokom,
- sú pre všetkých bez ohľadu na to, či niekto urobí angličáky ukážkové alebo „lajbavé",
- sú pre všetkých bez ohľadu na to, koľko prekážok človek zvládne a koľko nie.

Dôležité je, že každý nejako prejde trať tak, ako budú jeho aktuálne sily a kondička dovoľovať.

NOC A RÁNO PRED PRETEKMI

ČO ROBIŤ, AK RÁNO PREDSA PRÍDE STRES?

Ak sa ráno pred pretekmi zobudí spolu s vami aj stres, môžete sa vrátiť k vyššie spomínanému „desatoru". Je fajn, ak si ho ráno pred štartom zopakujete. A ideálne bude, ak sa s ním zžijete najviac, ako je to len možné. Môže to totiž dosť pomôcť.

Lebo nezabúdajte – nech to dopadne akokoľvek, **JE TO O. K.**!

A, samozrejme, dýchajte, sústreďte sa na nádych a výdych, nájdite, kde je stres v tele „usadený", dýchajte, sledujte, ako sa mení, kam sa posúva, vytráca, až skôr či neskôr odíde.

ČO JESŤ A PIŤ PRED ŠTARTOM

Pred pretekmi sa odporúča jednoznačne sa nevyhýbať raňajkám, resp. v prípade neskoršieho štartu ani obedu, ale maximálne dve až tri hodiny pred štartom. Všetko závisí od toho, v akom čase máte štart pretekov. V príprade OCR a elitných pretekárov je to často v skorých ranných hodinách a časť pretekárov je trénovaná pretekať buď v prípade krátkej trate nalačno, využívajúc zásoby z neskorej večere, alebo ešte častejšie za pomoci špeciálneho sacharidového powerdrinku, pozostávajúceho z postupne sa uvoľňujúcich sacharidov.

Ak je váš čas štartu v doobedňajších či obedňajších hodinách, je nevyhnutné dopriať si výživné, opäť sacharidové raňajky, ktoré, samozrejme, stihne vaše telo stráviť. V prípade štartu poobede je dobré dať si aj ľahko stráviteľný sacharidový obed, ale maximálne 2 – 3 hodiny pred štartom. S tekutinami to tesne pred štartom netreba preháňať, nie je príjemné, ak voda zbytočne žblnká v žalúdku alebo cítime nepríjemné pocity, že sme sa veľa naliali. Alebo dokonca pichajúci pocit v boku. Rovnako to platí aj pri občerstvovacích staniciach. Je o. k. si vodou osviežiť ústa, ale nie preliať si na trati žalúdok. Hypertonické nápoje je vhodné až tesne tesne pred pretekmi.

Na raňajky pred štartom sú vhodné napríklad vločky, pšenová kaša, grep, čučoriedky či raw tyčinka. V prípade neskorého štartu funguje pripraviť si na raňajky proteínovú bezlepkovú palacinku z prášku zmiešanú s vodou, posypanú kakaom s kopcom čučoriedok, jemnou vrstvou orechového masla a trochou posekaných mandlí. Voľbou číslo dva, ak nemáte chuť zaťažovať žalúdok tuhou stravou, je vegánsky proteín zmiešaný s vodou a anásovým fresh džúsom spolu s lyžičkou zeleného čaju matcha a sacharidového power prášku. Pomaly ho pite dve hodiny pred štartom, aby ste žalúdok zaťažili čo najmenej. V deň pretekov určite neodporúčame konzumovať mliečne výrobky. V prípade neskorého štartu odporúčame aj ľahko stráviteľný sacharidový obed, ako napríklad cestoviny, rizotá, kuskus alebo bulgur, palacinky pripravené s vodou či rastlinným mliekom. Každý by mal v prípade potrebného obeda poznať svoje trávenie. Alebo využiť radšej suchú stravu v podobe raw tyčiniek, prípadne tekutú vo forme predšportového proteínu.

STREČING A REGENERÁCIA PO PRETEKOCH

Účasť na pretekoch bude pre vaše telo mimoriadne intenzívnym zážitkom. O to viac by ste mali dbať na procesy, ktoré prichádzajú na rad bezprostredne po dobehnutí do cieľa. Správne tušíte, ak očakávate, že reč bude o strečingu. Statický strečing môžete vykonať priamo na mieste. Stačí sa uvoľniť, zhlboka dýchať a jemne ponaťahovať svalové partie na celom tele, bez extrémneho tlaku, pomaly a postupne dovtedy, kým nepocítite, že stuhnutie sa uvoľnilo. Neprirodzeným a sileným naťahovaním si viac uškodíte, preto je dôležité postupovať pomaly a sústredene. Aby nedošlo k disbalancii, netreba zabúdať ani na rovnaké zaťažovanie oboch strán.

Základom je postupné zvyšovanie výdrže v danej polohe a dopracovanie sa do stavu, keď dosiahnete úroveň natiahnutia a výdrže v danej polohe 25 až 30 sekúnd. Táto časová dĺžka je dôležitá práve preto, aby sa sval nestiahol späť do aktuálnej pozície, ako by to mohlo nastať, keď si napríklad len tak na 5 sekúnd podržíte nohu pri zadku a máte pocit, ako sval naťahujete. Po intenzívnej záťaži, akou preteky rozhodne sú, by ste mali nechať dané svalové partie oddýchnuť aspoň deň a ďalej im pomôcť aktívnou regeneráciou.

ŠESŤ TIPOV, AKO AKTÍVNE REGENEROVAŤ:

1. **Masáž penovým valcom**, čiže myofasciálne uvoľnenie svalových obalov.
2. **Otužovanie** a schladenie svalov po pretekoch dokáže výrazne napomôcť rýchlejšej regenerácii.
3. **Plávanie**, pri ktorom zapájate takmer všetky svalové partie aj srdcovo-cievny systém a nezaťažujete kĺby.
4. **Prechádzka alebo ľahká turistika** sú skvelou formou aktívnej regenerácie, treba však ísť zľahka a nepreťažiť svoje telo.
5. **Joga** je skvelým pomocníkom pri aktívnej regenerácii. Zopár ľahkých cvikov vám pomôže uvoľniť telo aj po pretekoch.
6. **Bicykel** ako ľahká forma aeróbnej aktivity v nízkom pulzovom pásme je skvelou aktívnou regeneráciou.

ZLYHANIE A SKLAMANIE - AKO SA S NÍM POPASOVAŤ

Ako je to v živote bežné, každý má svoju vlastnú cestu a nie pre každého môže byť jednoduché nastaviť si hlavu do psychickej pohody. A niekto ani nechce, lebo proste sa chce držať toho, že chce podať čo najlepší výkon, bez ohľadu na dlhodobé či krátkodobé následky. Lebo pre ňho/pre ňu je drogou dosiahnutý úspech – čas, umiestnenie či nazbierané medaily.

Napriek tomu je ideálne sklamaniu predchádzať tým, že nebudeme nič očakávať a pôjdeme si to len užiť a urobiť najlepšie, ako v daný deň budeme vedieť. Čo sme nenatrénovali do pretekov, to v deň pretekov už nedobehneme. A keď nemáme očakávanie, tak nemá prísť aké sklamanie. Ľahká matematika. Sklamania totiž prichádzajú najmä vtedy, ak si dávame kvantifikované ciele, ako napríklad „čas pod 50 minút", „nula angličákov", „umiestnenie v prvej desiatke" a podobne.

Predísť sklamaniu sa dá jednoducho tak, že si budete užívať cestu presne takú, aká v danom momente je, ideálne bez sebadeštrukcie a výkonu cez bolesť. A užívať si na nej aj to, čo je „hore", aj to „dolu". A keď je zámerom užiť si deň a preteky a vyplavovať tak zdraviu prospešné „hormóny radosti", tak nás nemá čo sklamať.

A keď predsa len sklamanie pocítite, môžete sa zamyslieť, kde ste si to zle nastavili. A uvedomiť si, že život ide ďalej. Že stále svieti slnko, že máte zdravie. Lebo čo je viac? Nech teda vaša účasť na pretekoch dopadla akokoľvek, tešte sa, užívajte si, že ste ju zvládli najlepšie, ako ste vedeli.

Keď je zámerom len si preteky užiť, tak nás nemá čo sklamať.

ČO JESŤ A PIŤ PO DOBEHNUTÍ DO CIEĽA

Po dobehnutí do cieľa telo ako prvé potrebuje doplniť tekutiny, ideálne vo forme minerálnych vôd s vyšším obsahom magnézia, kokosovej vody, izotonického nápoja či samotného tekutého magnézia, a tentoraz rýchle sacharidy, ako napríklad banán, ovocie alebo ovocné, ideálne fresh šťavy, prípadne proteín na podporu regeneračných procesov a doplnenie práve stratených minerálov. Tráviaca sústava však nepotrebuje a ani pre ňu nie je vhodné zaťaženie jedlom.

Klasicky sa najesť odporúčame najskôr hodinu po dobehnutí do cieľa, keď je už aj žalúdok pripravený na príjem potravy po výkone. Skvelou voľbou môže byť polhodinu až hodinu po dobehnutí proteín zmiešaný s vodou na podporu regenerácie a doplnenie bielkovín a dôležitých aminokyselín po výkone. Následne, keď sa ohlási hlad, je vhodné prejsť ku klasickej strave, ktorá pozostáva opäť z bielkovín (mäso a ryby), dostatku zeleniny a sacharidov (zemiaky, cestoviny a ryža). Takže ako popretekový obed a večeru odporúčame mať na tanieri dávku bielkovín v kombinácii so sacharidmi a už aj s vlákninou pozostávajúcou zo zeleniny.

Viacerých pretekárov môže zlákať po vysokom výdaji na trati pizza, cestoviny, hranolky, koláčiky atď. ako doplnenie chýbajúcich sacharidov, čo si často ospravedlnia v štýle „veď som veľa spálil, tak môžem". Tu však pripomíname, že bielkoviny, ako napríklad mäso, ryby, strukoviny či proteín, sú v tomto prípade tá dôležitá makroživina, ktorá zabezpečuje regeneráciu svalov a tela po takých náročných pretekoch. A je na každom z nás, či sa ich rozhodne prijať v živočíšnej, alebo vo vegánskej forme.

A ako dezert, ak váš výdaj bol naozaj vysoký a neboli ste len na prechádzke, si pokojne môžete dopriať aj ten koláčik, ideálne v zdravšej verzii. Vo všeobecnosti platí, že po pretekoch je vhodné sa výživne najesť, ale nie prejesť.

PRANIE ŠPORTOVÉHO OBLEČENIA

Okrem užitočných tipov, čo robiť po pretekoch so svojím telom, vám ponúkame aj niekoľko svojich postrehov, ako sa postarať o oblečenie a obuv, ktoré najmä pri tých špinavých prekážkach, ako je napríklad blato, dostane určite zabrať. V prvom rade odporúčame dodržiavať zásady prania, ktoré uvádzajú etikety jednotlivých kúskov. Vo všeobecnosti platí, že športové oblečenie z funkčných materiálov perieme zásadne bez aviváže, pretože by mohla narušiť štruktúru vlákien a znížiť funkčnosť materiálu vášho odevu.

Funkčné oblečenie sa vyrába najčastejšie z umelých materiálov, akými sú polyester, polyamid či polypropylén, alebo z prírodného materiálu, akým je merino či bambus, ktorých účelom je, aby vás v zime zahriali a v lete odsávali pot. Preto po fyzickej aktivite dokáže byť aj pekne cítiť, že ste sa zapotili. Aby však oblečenie slúžilo čo najdlhšie a zachovalo si svoje kvality, je potrebné sa oň starať.

Po krekážkovom behu pravdepodobne doma vybalíte nielen upotené, ale aj riadne zašpinené kusy odevu. Tie najväčšie nečistoty je vhodné pred praním v práčke predprať v rukách a zbaviť oblečenie nánosu blata. Ideálne je nechať oblečenie aspoň polhodinku odmočiť vo vlažnej vode, do ktorej môžete pridať prací prostriedok na funkčné oblečenie. Ten dostanete v bežnej drogérii alebo online. Prípadne použite bežný prací prášok vo forme pracieho gélu, ktorý je vhodnou alternatívou aj v prípade prania v práčke. Ak sa potrebujete zbaviť silnejšej nečistoty, odev pokojne vydrhnite najprv ručne. Potom môže ísť do práčky.

PRANIE ŠPORTOVÉHO OBLEČENIA

Pre športové funkčné oblečenie je vhodné zvoliť aj príslušný prací program, ktorý je už bežným štandardom pri väčšine práčok. Ak taký k dispozícii nemáte, orientujte sa na jemné pranie s nižšou teplotou vody a nižšími otáčkami – okolo 600 až 800 otáčok za minútu. Funkčné oblečenie sa odporúča prať pri teplote 30, maximálne 40 stupňov. Dlhým odstreďovaním sa môžu vlákna poškodiť, preto volíme nižšie otáčky a radšej bielizeň vyberieme a necháme prirodzene vysušiť.

Ďalšou dôležitou zásadou pri starostlivosti o športové oblečenie z funkčných materiálov je, že ho nikdy nesušíme v sušičke. Ideálne je oblečenie nechať uschnúť na šnúre vonku či na sušiaku. Funkčné oblečenie sa neodporúča ani žehliť, opäť z dôvodu narušenia funkčných vlastností materiálu.

Pokiaľ ide o prírodné vlákna, ako je napríklad merino vlna, v ich prípade platia trochu iné pravidlá ako pri umelých materiáloch. Funkčné oblečenie z prírodného materiálu netreba prať tak často. Po bežnom behu či fyzickej aktivite veľakrát stačí olečenie nechať dobre vyvetrať a uschnúť na čerstvom vzduchu. Nemal by v ňom ostať zápach. Samozrejme, závisí to od frekvencie používania a záťaže. Do práčky môže ísť aj takýto materiál, opäť však odporúčame riadiť sa informáciami na etikete a voliť jemné pranie alebo len predprať oblečenie v rukách.

Špeciálnou kategóriou sú bežecké tenisky. Vo všeobecnosti pri akýchkoľvek teniskách platí odporúčanie neprať na vyššej teplote ako 30 stupňov Celzia. Vyššia teplota vody zvykne rozpustiť lepidlo a topánky si môžete veľmi rýchlo zničiť. Opäť odporúčame pred praním zbaviť topánky najväčšieho nánosu blata a špiny, nechať odmočiť pred tým, než ich – ideálne zabalené v uteráku – šupnete do práčky. Ak vôbec treba. Niekedy im stačí nanozaj venovať pozornosť len odmočením na 30 minút a ručným praním s trochou pracieho gélu.

ODPORÚČANIE

Na prekážkový beh neodporúčame oblečenie z materiálu merino.

ZÁVER

Milí Angličáci,

po preštudovaní našej príručky už viete, v čom spočíva príprava na prekážkové preteky, aby ste si ich vedeli užiť v čo najväčšej fyzickej, ale aj duševnej pohode a radosti. O tom by totiž podľa nás šport mal byť. My sami sme príkladom, že nemusíte byť vymakaný športovec, aby ste sa odvážili nad prekážkovými pretekmi čo i len uvažovať. Naopak. V ANGLIČÁKu je priestor pre každého, kto má chuť zažiť niečo nové, užiť si to a robiť najlepšie, ako v danej chvíli vie.

Rovnako naše tipy a rady týkajúce sa tréningu, nastavenia myslenia či stravy môžu inšpirovať každého na jeho vlastnej ceste. Neponúkame nič viac ako svoje vlastné skúsenosti, ktoré naučili veľa nás samých. Pokojne si z nich niečo vezmite, alebo aj nie. Aj to je v poriadku.

Ak vo vás táto kniha vzbudila záujem a zvedavosť, budeme sa tešiť, ak ju premeníte na akciu a zaregistrujete sa na náš ANGLIČÁK. Lebo tu naozaj o nič nejde. Vďaka FUN verzii sme sprístupnili zážitok z prekážkového behu každému a fanúšikom klasických prekážkových behov ponúkame v PROFI a OCR variantoch presne to, čo profesionálne OCR preteky majú mať, a aj o niečo viac.

Náš ANGLIČÁK je predovšetkým o zážitku a radosti z pohybu. U nás sa nikto nemusí ničoho báť. Ani tie angličáky koniec koncov nemusia byť zlé. Ak ich zaradíte napríklad do svojich téningov, môžete si k nim vybudovať úplne iný vzťah. Ako cvik sú totiž pre vaše telo celkom užitočné. Tak si ich skúste užiť.

A nezabudnite: **u nás nemusíte, u nás môžete!**

Tešíme sa na vás, Angličáci!

www.anglicak.sk
www.ofranglicak.sk

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE