**FYZIOporadna pro běžce: nejčastější chyby a jak se jim vyhnout**

**PRAHA, 23. BŘEZNA 2021 – První jarní dny a uzavřená sportoviště přivádí stále víc nadšenců k běhání. Jakých chyb se začínající běžci, ale i spousta pokročilých vytrvalců dopouští?**

Každý rok až dvě třetiny běžců utrpí nějaké svalové zranění. K těm nejčastějším patří bolesti Achillovy šlachy, poškozený meniskus nebo natržená svalová vlákna. „Otřesy, které vznikají při dopadu nohy na podložku, mohou mít negativní vliv na páteř a klouby dolních končetin, proto je důležité dbát na kvalitní obuv a běhat v měkčím terénu, po trávě nebo nezpevněné cestě. Nejen pro dobrý pocit z pohybu by se měl běžec naučit správnou techniku běhu, dýchání i jednoduchá pravidla pro držení těla, která ochrání jeho pohybový aparát,“ uvedla Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

**1. CHYBA: NEREÁLNÉ CÍLE**

Svižná chůze a pomalý běh jsou pro člověka jedním z nejpřirozenějších pohybů. „Jako volnočasovou aktivitu bych je doporučila téměř každému. Jediní, kteří by se měli běhu vyhnout, jsou lidé s artrózou kloubů. Začátečníci však často chybují v tom, že si stanoví moc vysoké cíle, například hned napoprvé uběhnout pět kilometrů a více. To je opravdu přehnaný výkon na někoho, kdo nebyl zvyklý běhat, takže člověk skončí vyčerpaný, s bolavým tělem a ztrátou motivace,“ popsala fyzioterapeutka.

TIP: Pro začátek stačí fyzicky zdravému člověku zvolit nejvýš tříkilometrovou trasu po trávě či lesní cestě, ne po asfaltových chodnících, a zdolat ji tzv. indiánským během (pravidelné střídání běhu a rychlé chůze). Těsně před cílem pak přidat do maximální rychlosti. Se vzrůstající kondicí ubírat na chůzi a postupně přecházet do plynulého běhu. Naopak člověk, který se necítí fyzicky zdatně, může začít i s kratšími vzdálenostmi, například svižná chůze či běh 500 metrů.

**2. CHYBA: NULOVÁ PŘÍPRAVA A RELAXACE**

Mnoho běžců věnuje pozornost pouze samotnému běhu, před fyzickou zátěží i po ní je však třeba vyhradit si čas na protažení. „Lidé se vrhají do výkonů, aniž by provedli zahřívací cvičení, a ztuhlé svaly jsou pak náchylnější ke zraněním. Po běhu v lepším případě jen rychle protáhnou lýtka. Nedostatečný strečink na konci běhu však vede ke zkrácení šlach zejména dolních končetin a může být i zdrojem bolestí zad či jiných oblastí v těle,“ upozornila Iva Bílková.

TIP: Před výkonem je pro zahřátí svalů a kloubů vhodná běžecká abeceda, na závěr by měl následovat statický strečink všech končetin a celého těla, nejenom nohou. V domácím prostředí je dobré věnovat péči chodidlům – dopřát jim masáž, promnout míčkem s bodlinkami, celému tělu prospěje horká koupel, infralampa nebo (domácí) sauna.

**3. CHYBA: ŠPATNÉ DRŽENÍ TĚLA**

Při běhu je nutné správně držet tělo. Aktivace hlubokého stabilizačního systému pomáhá odlehčení a zároveň stabilizaci nosných kloubů a páteře. „V rychlosti kolem sedmi kilometrů v hodině naklání běžec trup směrem vpřed a přitom může mít tendenci předsouvat hlavu a ramena držet víc u uší. Každý krok dopadá na patu nebo rovnou na celé chodidlo, kdy noha nedokáže dobře odpružit nárazy, navíc vadné držení těla zatěžuje celý pohybový aparát. Přílišné dýchání do horní části hrudníku zbytečně zatěžuje svaly šíje a ramen, z čehož vznikají bolesti hlavy a šíje,“ poukázala fyzioterapeutka.

TIP: Těžiště by mělo být při běhu posunuto lehce vpřed, ovšem jde spíš o posun pánve než o předklon a vyhrbení hrudníku. Osa trupu musí být vytažena vzhůru, hrudní koš otevřený s napřímením v hrudní páteři. Pokud je to možné, dýchání jde do břicha, pocitově až do pánve. Horní hrudní dýchání je vyhrazeno až pro případ, že břišní dýchání nestačí pokrývat nároky na množství kyslíku v krvi.

**4. CHYBA: NEVHODNÝ RYTMUS**

Nepravidelný rytmus běžcům obvykle ubírá energii a sílu. Snižuje jejich výkonnost a následnou regeneraci organismu. „Najděte si svůj rytmus, při pravidelném tempu držte hlavu stále ve stejné výšce, tedy jednotlivé výskoky jsou jen drobné. Noha dopadá přes špičku, tím se ztlumí dopad chodidla a omezí přenos nárazu na klouby a páteř. Tato pohybová souhra umožňuje běžet lehce, rychleji a zároveň stojí méně energie. Díky správnému držení těla nejsou klouby po tréninku bolestivé a tělo není tolik unavené,“ doporučila Iva Bílková.

TIP: Jednoduchý cvik pro nalezení ideálního rytmu – vezměte do rukou tyč, vzpažte a běžte na místě. Pokud běžíte příliš pomalu, cítíte, že většinu pohybu dělají svaly nohou. Pokud rytmus lehce zrychlíte a dokážete se dostat k pocitu, že výskok z 50 procent provádí svaly a z 50 procent elasticita vaziva a šlach, které vás vymrští vzhůru ihned po dopadu, dosáhli jste správného rytmu pro běh. Tato frekvence je nejšetrnější pro svaly a vazivový aparát a dochází při ní k mnohem menšímu poškození měkkých tkání z přetížení.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **eliska@pearmedia.cz**

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Ve stejném roce obsloužila v pražském centru přes 6000 návštěv. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.