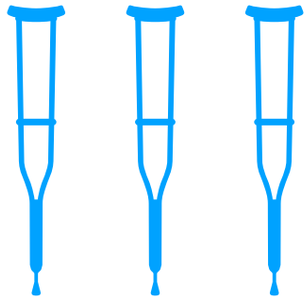
Běh pro plnoštíhlé

Michal Cílek



DISCLAIMER

Nezodpovídáme za jakákoliv, zranění, úrazy, omyly, chyby, následky nebo důsledky vašeho pohybu, imitace, cvičení na základě následování tohoto návodu. Utržené končetiny, deprese, sebevraždy ani ostatní zdánlivé následky poslechu tohoto inspirativního pozitivního kurzu s námi jakkoliv nesouvisí a nemáme za ně jakoukoliv přímou, nepřímou nebo vztaženou zodpovědnost. Tím, že tohle čtete jsme se už dávno jakékoliv odpovědnosti vzdali.

Takže vzhůru dál, protože teď si už můžete přečíst COKOLIV. WOW!

Michal Cílek

- Jmenuji se Michal Cílek a podnikám od roku 1992
- Pracoval jsem zejména v oblastech Animace, Designu, Filmu a speciálních efektů, Vojenské Simulace a Virtuální Reality

- 28. 10. 2017 jsem absolvoval Prague Gladiator Race po měsíci přípravy a skončil jsem 3. od konce

Předám vám mou zkušenost jak začít běhat, přestože…

- 130kg, 192 cm výška, sedavé zaměstnání
- Jak jsem mohl dokázat uběhnout přes 7km a překonat 30 překážek v Gladiator Race? Trénink. Metoda. Opakování.
- Chci se zaměřit na to jak jsem začal běhat a inspirovat vás, že vy můžete také
- Rekreačně, 2x týdně, 3x týdně… jakkoliv
- Jednoduše - začít se hýbat

GLADIATOR RACE
GLADIATOR RACE - PRAHA
28.10.2017
Michal Cílek
Trať: 7 km + 25 překážek
Čas: 2:31:28.520
Pořadí v kategorii M2: 79.
Celkové pořadí: 754.
GLADIATOR RACE
THE ORIGINAL CZECH OBSTACLE RACE
SINCE 2013
#BEDIFFERENT

2017, GLADIATOR RACE - PRAHA

Pohlaví: Kategorie: Trať: Příjmení: St.č.:

Cílek NAJÍT

Poř.abs. ▲	St. č.	Jméno	Ročník	Klub	Kat.	Poř.kat.	Trať	Čas	Ztráta	
754	678	Cílek Michal	1966		M2	79	7 km + 25 překážek	2:31:28.52	1:50:26.32	Diplom

Copyright Sport Base (2014). Všechny práva vyhrazena.

Proč běhat?

Proč “běhat”?

- Běh je přirozená forma pohybu
- Běh má různé formy
  - Indiánský běh - střídání chůze a běhu
  - **“Slow Jogging” - pomalé klusání**
  - Jogging - klusání
  - Svižný rekreační běh
  - Překážkový běh - Gladiator, Spartan a další “race”

Jak se liší “Slow Jogging”?

Slow Jogging

- Ideální pro začátek
- Ideální pro pohyb i pro plnoštíhlé - doporučuji
- Praktikuji několikrát týdně
- Nic se mi při tom nestalo
- Koncentrace za běhu
- Výborné pocity při ranním běhu, ještě před snídaní

Každé tělo
má individuální potřeby
=> respektujte ty vaše

Těžká obezita
cca nad 150kg

- První fáze - začněte chodit a dýchat. Ano trvá to dlouho. Ano je to postupně. Ale krok za krokem se vrátíte do života.

- První měsíc nejprve 1x týdně 2 kilometry

- Druhý měsíc potom 2x týdně 3 kilometry

- Třetí měsíc potom 3x týdně 3 kilometry

Střední obezita
cca 120-150kg

- První fáze - začněte chodit a dýchat
- První měsíc nejprve 1x týdně 5 kilometrů
- Druhý měsíc potom 2x týdně 5 kilometrů
- Třetí měsíc potom 3x týdně 5 kilometry

Lehká obezita
cca 80-120kg

- První fáze - začněte chodit a dýchat
- První měsíc nejprve 1x týdně 5 kilometrů
- Druhý měsíc potom 2x týdně 7 kilometrů
- Třetí měsíc potom 3x týdně 7 kilometrů

Běh je Život!

- Vaše tělo potřebuje okysličit
- Vaše orgány potřebují promasírovat
- Vaše Tělní tekutiny potřebují proudit
- Vaše celé tělo potřebuje pohyb

Neměl jsem to tak vždy

- Sedavé podnikání u počítače
- Časté cestování autem na delší trasy za klienty
- Špatná životospráva… to je to, co mě trápilo

Účastnil jsem se fotografování Army Run

- A to mě dostalo. Chtěl jsem to běžet. Vyzkoušet si to.
- Inspirovalo mě to k tomu, běžet jiný překážkový závod.
- Přes mou nadváhu. Nepohyblivost. Neznalost.

V mládí pořád nemocný

- Byl jsem často nemocný
- Jak mě ofoukl vítr, hned jsem onemocněl
- Nechodil jsem ven
- Byl jsem jen s počítačem doma

Měl jsem špatné myšlení

- Myslel jsem si, že se to nedá změnit
- V hlavě jsem měl rovnici:
  pohyb -> zapotit se -> ofouknout -> nemocný 1-2 týdny
- Až od 18 let to ustalo

Potom sedavé podnikání

- Celý den u počítače
- Neustále jen sedět a psát
- Programovat
- Upravovat 3D modely, grafiku
- Pohyb pro mě byl neznámý

Jak začít běhat?

Slyšeli jste někdy ten hlas v hlavě?

- Zničím si kolena
- Zlomím si nohu
- Nejsem na pohyb zvyklý
- Upadnu a už nevstanu
- Omdlím a snědí mě vlci (divoká prasata, supi, …)

Víte co tomu hlasu v hlavě můžete říct?

- **DĚKUJI ZA TVŮJ NÁZOR…**
- **…ALE JÁ TO MÁM JINAK**
- **PROTOŽE**:
  TEN HLAS VE VAŠÍ HLAVĚ **NEJSTE VY!!!!**
  MÁTE HO JAKO MÁTE KNIHU NEBO TUŽKU
  ALE NEJSTE TO VY!!! WOW!!!
  (PŘECE TAKY NEJSTE KNIHA, KDYŽ JÍ MÁTE…)

Víte co tomu hlasu v hlavě můžete říct?

- TAKŽE VY ROZHODUJETE, ZDA HO BUDETE POSLOUCHAT NEBO NE
- KDO TO TEDY JE? VÁŠ OSOBNÍ STRÁŽCE
- VÝVOJOVÝ MECHANISMUS A MÁ JEN JEDEN CÍL
- JEDINÝM CÍLEM JE PŘEŽITÍ

CHCETE VE SVÉ ŽIVOTĚ POUZE PŘEŽÍVAT???

- VĚŘÍM, ŽE NE
- PROTO
- ZAMĚSTNEJTE TEN HLAS ABY SE NA NĚCO SOUSTŘEDIL (A PŘESTAL VÁM PŘEDHAZOVAT NESMYSLY)
- **ŘEKNETE MU: SOUSTŘEĎ SE NA DECH A NEUSTÁLE HO SLEDUJ: NÁDECH, VÝDECH, NÁDECH, VÝDECH, …**

MEZITÍM…

- UDĚLEJTE NĚCO PRO SEBE, PROTOŽE JEN A POUZE VY O TOM ROZHODUJETE

- NIKDO JINÝ

- NIC JINÉHO

- JSTE JEN VY

- **VŠE VE VAŠEM ŽIVOTĚ JE ODRAZEM VÁS SAMOTNÝCH**

Jak z toho ven?

- Pochopit nutnost
- Začít
- Odhodlat se
- Stanovit si pravidelnost jako pravidlo

Měl jsem super trenéra

- Martin Holubář skvělý osobní trenér - FB odkaz
- Naučil mě metodu
- Povzbudil mě ve vytrvalosti
- Můj první Gladiator Race běžel celý se mnou
  (pro něj to byla zábava a polovina jeho denního tréninku)

Nutnost

Nutnost se hýbat

- Dříve jsem tomu vůbec nerozuměl
- Dával jsem jiným věcem prioritu
- Měl jsem v hlavě nesmysly a domněnky
- Tělo bylo téměř nepohyblivé
- Nemohl jsem do schodů, ani na procházku

Začít je…
… jednoduché!

- Ano je to jednoduché
  (ano je to NLP programování :-))

- Ano je to ROZHODNUTÍ

- Ano běhu je skvělá změna vašeho života, kterou nutně potřebujete právě teď

Co potřebujete?

S rozvahou

- Ani boty, ani oblečení za milion vám nedokáže nahradit pohyb

- Máme tendenci si připlatit
  tzn.: že si to koupíme a už nebudeme muset dělat
  tu námahu a dřinu, pravidelnost a opakování, že to za nás
  ty super věci udělají - ne, není to tak

- Osobně mi nejvíce pomohli věci z Lídlu, CRIVIT edice
  Levné, jednoduché a funkční

Výsledky přicházejí pomalu, ale nezvratně

- To přece neznamená, že to za to nestojí
- Píšu abyste NEMĚLI falešná očekávání rychlosti projevu cvičení a opakování
- Proto je potřeba si NASTAVIT, že vás to až tak nezajímá
- Že chcete dosáhnout svého cíle každopádně
- NASTAVIT si nová pravidla nového života

Vybavení

BOTY

- BOTY v cenové relaci kolem 2000,- Kč (např. A3 Sport)
  - “normální” nárt a štíhlá noha: pravděpodobně najdete v sortimentu Adidas a Nike, Rebook
  - “vysoký” nárt a široká noha: pravděpodobně najdete s sortimentu Salomon
  - Salomon má skvělý systém přizpůsobení boty noze, který nohu jakoby obemkne - velmi příjemné

Oblečení

- Je to individuální, ale snažte se obléknout co nejméně, je větší problém se zapotit než lehká zima

- pro teplotu do 8-10°Celsia
  - triko s krátkým rukávem
  - kraťasy

- pro teplotu pod 8-10°Celsia
  - tepláky z polyesteru / pro větrné dny s vrstvou proti větru
  - triko s dlouhými rukávy
  - případně softshell mikinu (pro návrat po běhu)

Příprava před během

- Před během
  - dojděte si na toaletu a úplně se vyprázdněte
  - od rána dobře pijte - kolem 0,5l - 1l vody
  - oblečte se lehčeji než se vám bude zdát teplota venku (velmi individuální) - preferujte méně
  - polyesterové oblečení, aby na vás nezůstávalo nic mokrého (bavlnu ne)

Začátek běhu

- Rozcvička před během po prvním cca 0,5km, až se lehce zahřejete

- Je potřeba se zastavit a rozhýbat
  - Ruce
  - Nohy
  - Připravit se na možné zvrknutí končetiny speciálními cviky, zejména pokud půjdete běhat do lesa nebo na skály

Potřebujete METODU

Co mám konkrétně dělat?

DECH

- Ze začátku nebudete moc popadnout dech, je to normální

- Soustřeďte se na dech abyste našli svůj rytmus:
  Nádech je NOSEM - výdech je ÚSTY
  (ale při silnější zátěži se neubráníte nadechování ústy a je to v pořádku, snažte se nádech nosem udržet co nejdéle)

  a) nadechujte se do nejprve do břicha
  b) následně do hrudníku
  c) potom se zaměřte na nádech až do hrotů plic ke klíčním kostem
  d) vydechněte od klíčních kostí až po břicho

RYTMUS DECHU

- Nejprve budete asi dýchat až přerývaně a nekontrolovaně
- Pozornost nasměrujte na dech a sledujte ho
- Pokuste se nadechnout dlouze nosem a ústy vydechnout ve stejné délce jako byl nádech
- Sjednoťte s pohybem a tím získáte SVŮJ JEDINEČNÝ RYTMUS
- Například: nádech (1-2-3) a výdech (1-2-3)
- Čím více prodloužíte dech a budete dýchat pravidelně, tím více se zklidníte a ZAČNETE OVLÁDAT SITUACI, vydržíte déle.

DECHEM uvolněte svaly

- Pokud pocítíte někde tah nebo dokonce různé druhy bolesti, směřujte váš výdech pomocí hlavy přesně tam
- Prohlubte dech
- Soustřeďte se na představu, že s výdechem posíláte přesně na to místo léčivý výdech, který tento sval uvolňuje a bolest odchází

POHYB

- Je to snadné. Pojďte do toho. Vyzkoušejte to.
- Normální rychlost chůze
- Přidejte do rychlejšího kroku
- Začněte místo chůze klusat
- = SLOW JOGGING styl

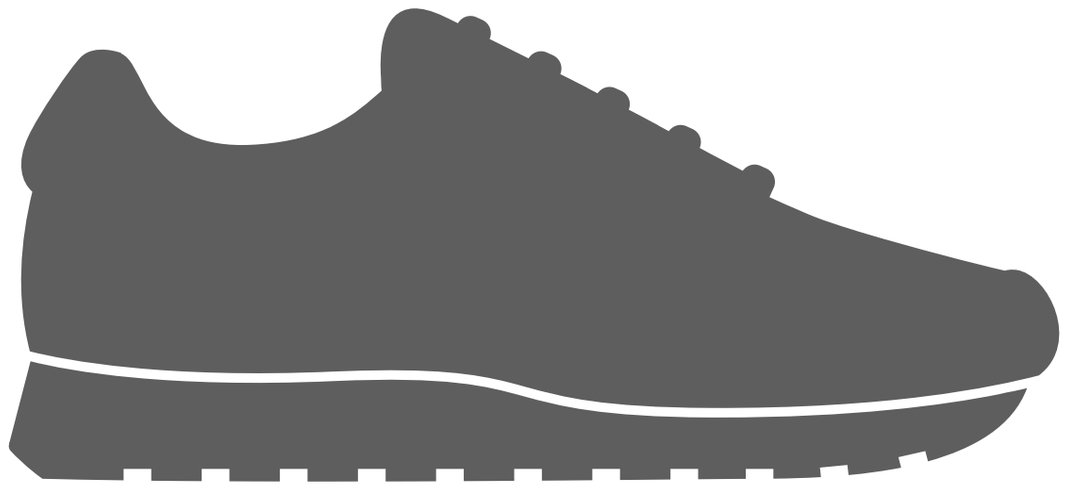
POHYB

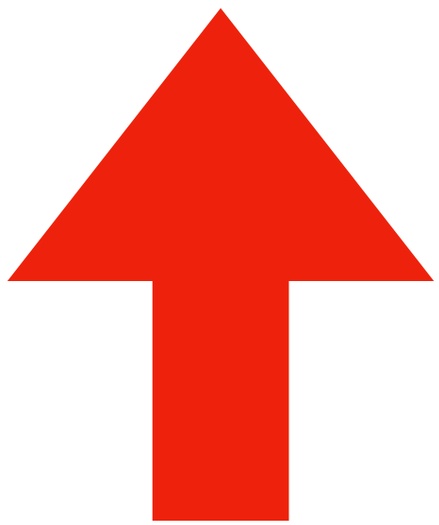
KAM NAŠLAPOVAT?

- **Do středu chodidla.**

- Kam? Nevíte? Zastavte se. Začněte uvolněně skákat na místě. Malinko skočte do výšky na místě. Několikrát. Uvědomte si, kam dopadáte při návratu ze skoku.

- TAM dopadejte při běhu. **Střed chodidla.** Je to nejlepší biomechanická ochrana utlumení dopadu a je na to stavěná. Ničeho se nebojte. Noha i chodidlo zvládnou neuvěřitelné věci.





Ano, je to lehce směrem ke špičce - na hlavní část chodidla, která je zvyklá na přijmutí doapdu vaší váhy na zem

POSTOJ

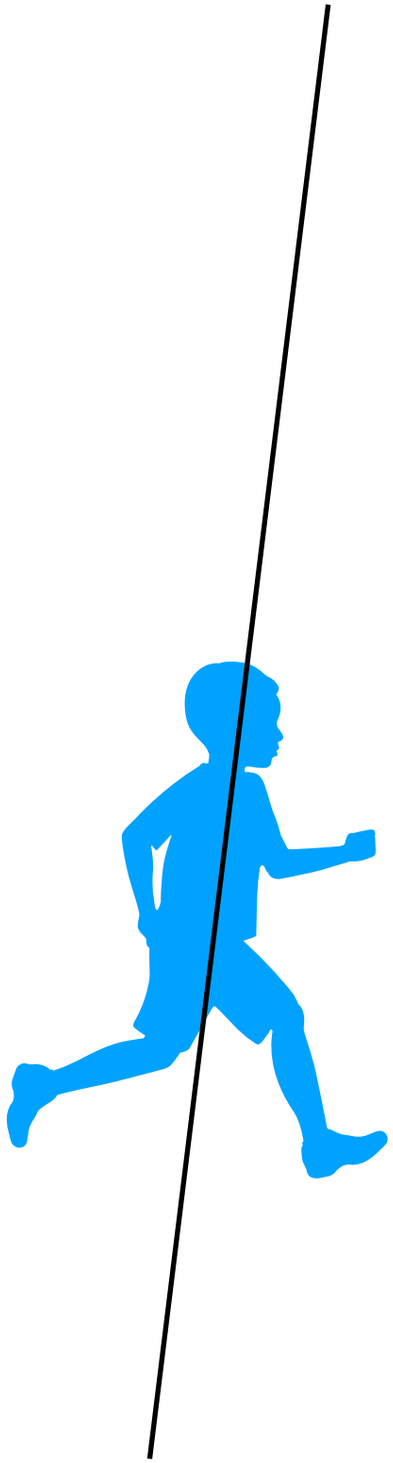
- Při běhu stojíme rovně jako nataženi za hlavu, vypnutá hruď a narovnaný krk aby mohl nasávat vzduch co nejlepším způsobem

- Díváme se lehce kupředu do dálky

- Jme mírně nakloněni vpřed a to pomáhá našemu běhu. Pozor - pořád stojíme rovně, nehrbíme se

- Ramena dolu a uvolnit je

Postoj



Tělo je velmi mírně nahnuté kupředu
Zároveň máte rovnou páteř
Vzpřímenou hlavu

“PRO” POHYB NOHOU

- Jako zvířata:
  - nejmenší vynaložená energie
  - vysoká efektivita

- Nezvedejte chodidlo výš než je potřeba
  (pokud nejste v lese a víte, že na cestě jsou kameny a kořeny)

- Uvolněte se a běžte s myšlenkou, že takhle potřebujete vydržet 100 kilometrů. Nastavte si to.

POHYB RUKOU

- Lokty a paže svírají 90° úhel

- Dlaně lehce sevřené v pěst se pohybují směrem nahoru, ale v kolmé ose k tělu. Tzn. Ruce se pohybují rovně vpřed nahoru a dolů a navazují přesně na pohyb nohou.

- Vyhněte se pohybům rukou do stran

- V horní poloze jsou pěsti rukou cca asi na 1 rozevřenou dlaň od hlavy. V této poloze je zaznamenáte okem.

- Soustřeďte se na to a lehce do švihu rukou dejte energii aby ruce pomohly hýbat tělu a nohám

RYTMUS
Mnemotechnika

- Při běhu můžete v hlavně nebo nahlas používat Rytmizační mnemotechniky, říkanky, které vám pomohou.

- Roz-hýbej-pa-ná-ka, Roz-hýbej-pa-ná-ka, Roz-hýbej-pa-ná-ka, 1-2-3.

- Já jsem kůň. Super kůň. Hrdě klušu jako kůň.

- Vymyslete vlastní a pošlete

MYSL

- Největší přínos běhu vzniká tehdy, když ho spojíte s myslí a tělem
- Je potřeba utišit vaší mysl a vše co vám říká
- Je potřeba nastavit vaší mysl aby spolupracovala
- Je potřeba nastavit naší mysl abyste to nevzdali

Koncentrace při běhu

Proč?

- Pomůže vám to v běhu i v životě dosahovat vaše cíle
- Pomůže vám to držet soustředění na pohyb a techniku běhu
- Pomůže vám to udržovat soustředění na dech

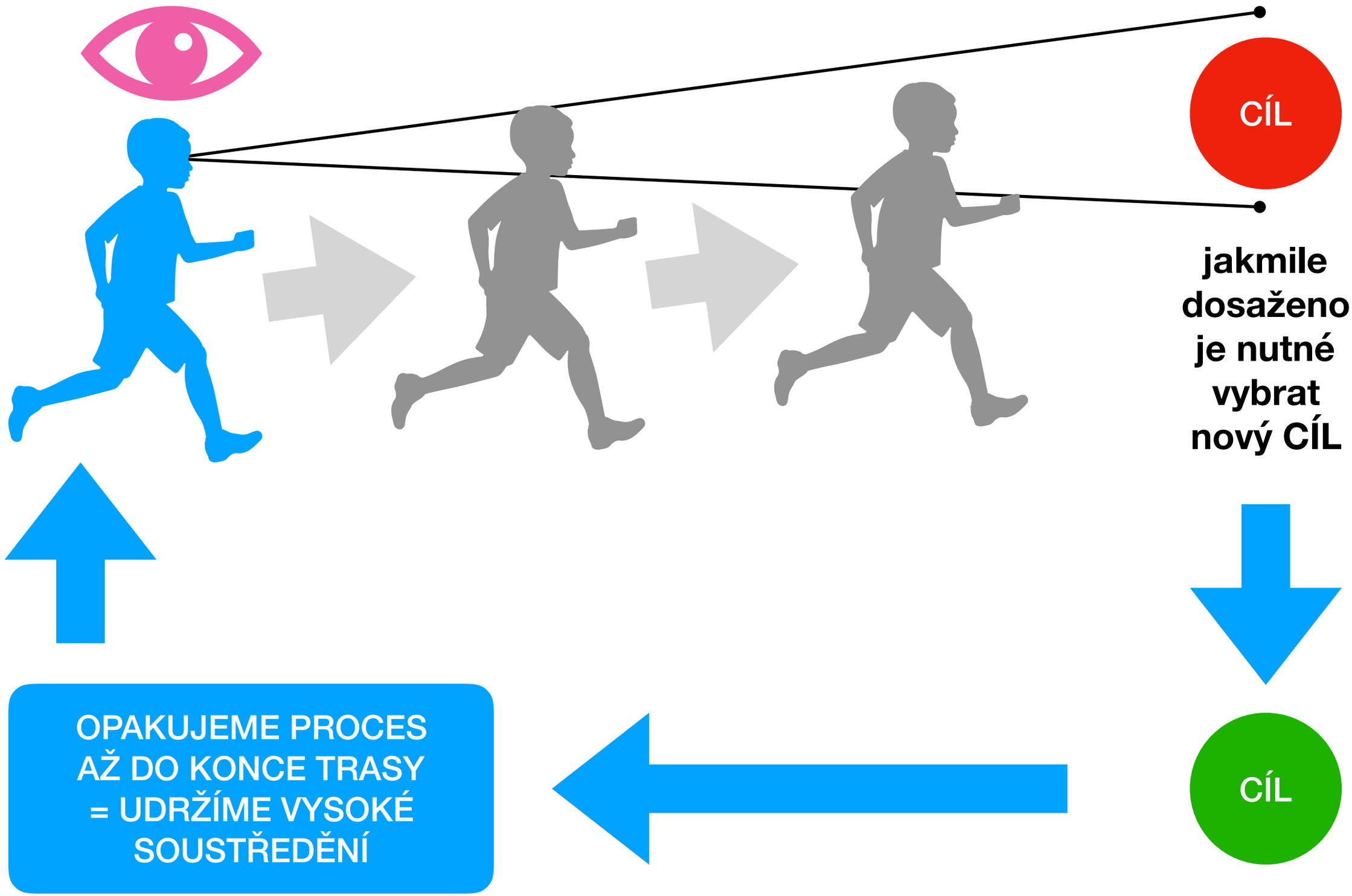
Podstata

- Soustřeďte se na výrazný, kontrastní objekt v dálce, který je na trase vašeho běhu, 3-10 metrů nad úrovní chodníku

- Kontrolujte si, zda při běhu držíte tělo rovně

- Zaměřujete se především na 3 věci:
  - stále běžím k cíli (nemusíte se dívat pod nohy)
  - kontrolujete a udržujete dech ve stálém rytmu
  - udržuji pohyb ve stálém rytmu (ano včetně rukou)

Výběr cíle + záměr k němu doběhnout



Praktický příklad

Až zabere celé zorné pole

Stane se zajímavá věc - začne se přibližovat

Soustřeďte se na jednu výraznou věc v dálce a dívejte se neustále jejím směrem. Udržujte jí ve středu vašeho pohledu.

Např.:
Značka Dej přednost v jízdě

Znamená to vybrat nový cíl

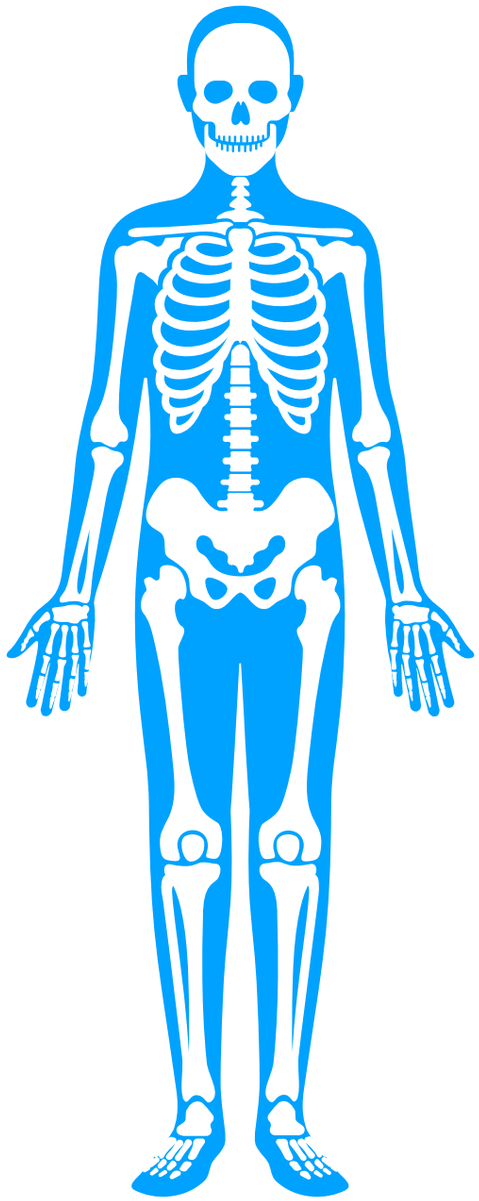
OPAKOVAT během celé doby běhu

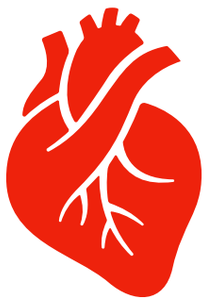
Závěr

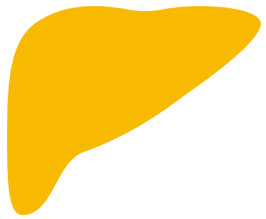
Monitor stavu

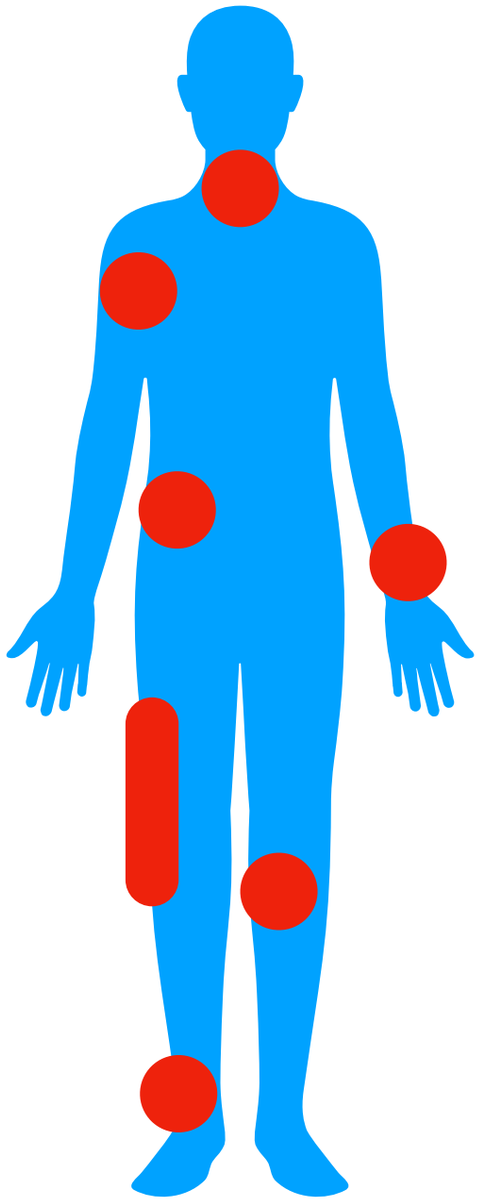
- Představte si, že jste robot a můžete se podívat na STAV CELÉHO VAŠEHO TĚLA
- Pokud vás něco bolí, můžete si představit, že se daná oblast těla zobrazí červeně
- Začnete do ní směrovat váš každý výdech
- Po 5 minutách se znovu “podíváte/otestujete” a tělo vám “sdělí” výsledek

Představte si tělo
a v jakém je stavu









90% pocitů
JSOU JEN POCITY

- Dejte PŘEDNOST tělu aby vám “sdělilo” co se děje

- Když váš něco bolí, je potřeba ověřit, zda je to reálné nebo ne

- Je potřeba si uvědomit, zda je to vážné nebo ne

- Zeptat se těla, pozorovat, naslouchat

10% může být skutečné

- Pokud se situace po 5-10 minutách nelepší, může to být skutečné
- Zpomalte nebo zastavte
- Výdech směřujte do místa, které vás bolí
- Podle závažnosti můžete zbytek trasy dojít chůzí

Jsme jedineční

- Je skvělé, že jsme jedineční
- Proto se mohou vyskytnout potíže, které zde nepopisuji
- Napište
- Zeptejte se
- Dejte vědět

Přeji vám velké úspěchy

- Nastavte si pomalý běh jako METODU jak se pomaličku rozhýbete
- Bezpečně
- Jednoduše
- Radostně
- Měřte si aplikací trasu a uvidíte jak se budete zlepšovat

Tajný společník… APP

- Najděte si aplikaci, která vám vyhovuje
- Runtastic
- Nike Running Club
  (pokud chcete mít společníka na cestě, kde si nastavíte po kolika km nebo minutách vám bude povídat, je to přesně ono)

- Mít svého společníka mě u Nike Running Club velmi motivuje, beru si sluchátka a každých 5 minut vím jak jsme na tom