

Manuál pro běžce

Mgr. Pavel Grepl



RUNNING ACADEMY
OLOMOUC

Jak začít?

- Začít můžeš hned – ideální moment neexistuje.
- Vyvaruj se porovnávání na sociálních sítích a nereálných výzev.
- Nečekej na perfektní boty nebo počasí – vyběhni dnes, jednoduše a s úsměvem. 😊



17 Jak často a jak dlouho?

- Běhej 2–3× týdně, mezi běhy zařaď volný den.
- Začni s objemem, který odpovídá tvému výchozímu stavu:
 - ♦ Bez nadváhy a aktivní: 30–40 min s pauzami
 - ♦ S nadváhou: 20 min s pauzami
 - ♦ Úplný začátečník: indiánský běh (8× 30 kroků běh, 15 kroků chůze)
- Běž v tempu, kdy zvládneš mluvit – tzv. konverzační tempo.

Sportovec



30-40 '
1-2 pauzy 1-2'
konverzační

Aktivní člověk



20 '
1-2 pauzy 1-2'
konverzační

Úplný začátečník

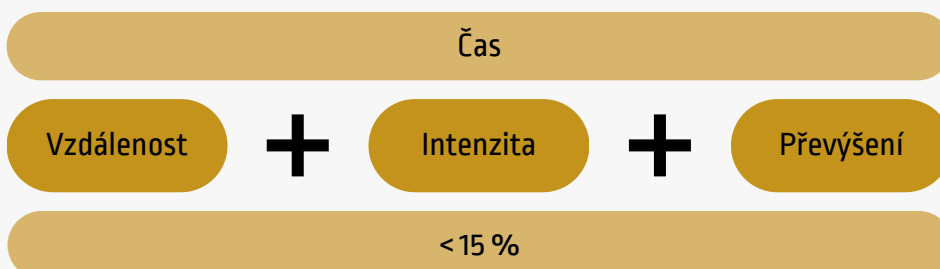


Indiánský běh
30 kroků běh
15 kroků chůze



Tréninkový objem

- Navyšuj max. o 5–10 % týdně.
- 1× za měsíc zařaď regenerační týden.
- Sleduj čas strávený na nohách, ne jen počet kilometrů.



(House Johnston et al., 2024)



Boty

- Vyber boty podle povrchu, kde běháš [silnice vs. trail].
- Kvalitní boty jsou důležité už od 30 km týdně.
- Karbonové boty používej jen na závody – nejsou vhodné pro každodenní běh.

Daily trainer



Easy day shoe



Tempo day shoe



Interval day shoe



Long run shoe



Race day shoe

Technika

- Neexistuje univerzální technika – ale existuje ideální pro tebe.
- Vnímej držení těla – hlava, ramena, kyčle v jedné linii.
- Paže: uvolněné, lokty cca 90°, pohyb dopředu a dozadu.
- Kadence: ideálně 170–180 kroků/minutu.

Dýchání

- Vyvaruj se mělkého, rychlého dýchání.
- Dýchej zhluboka do břicha, pomalu vydechuj.
- Rytmus dýchání přizpůsob běhu: např. 2:4 [nádech:výdech].

Síla a stabilita

- Buduj silný střed těla, stabilní kyčle a pružné kotníky.
- Používej plyometrii pro rozvoj výbušnosti.

Jak měnit techniku?

1. Atletická abeceda – základní pohyby
2. Rovinky [60–100 m] – zaměř se na techniku při vyšší rychlosti
3. Vědomé připomenutí během běhu – např. každým pípnutím hodinek

➡ Nejčastější chyby

- Snažit se změnit vše najednou ✗
- Každý běh = závod ✗
- Ignorování bolesti nebo únavy ✗
- Nedostatek síly a regenerace ✗

✅ Běhej s radostí, chytře a dlouhodobě!

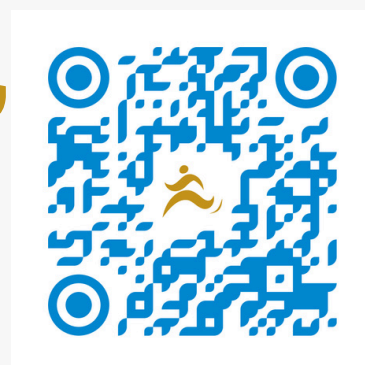
🎥 Kde se inspirovat?

Youtube

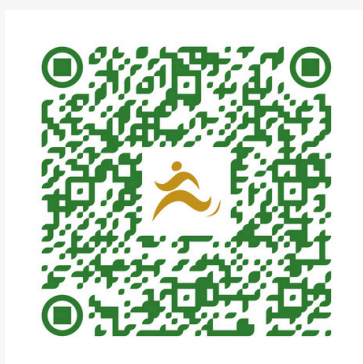
- RUN FAQ
- Seth James DeMoor
- Kofuzi
- DC Rainmaker
- The Quantified Scientist
- James Dunne

💰 SLEVA

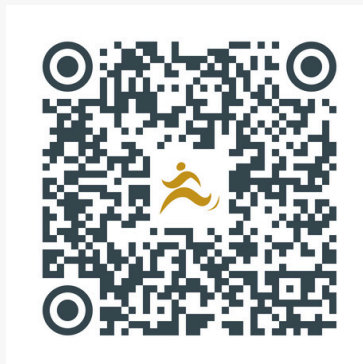
- Pokud se ti přednáška líbila,
- tak s kódem MANUAL20 máte 20 % slevu na další přednášky na našem eshopu



Video pro zlepšení techniky běhu



Podklady na webovkách



Odkaz na SLIDO

