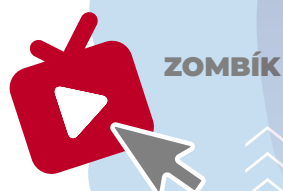


POSTAVENÍ TĚLA PŘI BĚHU

1. **Náklon** – nejpřednější část = hrudní kost
2. **Osa** – kotník, koleno, ušní boltec
3. **Pánev** – neutrální - běžecký úchyláček
4. **Hrudník** – uvolněný, otevřený
5. **Ruce** – aktivní, 90° v lokti
6. **Hlava** – brada zasazená, ovlivňuje došlap



1. **NÁKLON** - Už při stožení jsme si řekli, ať dávaš pozor, abys nestál „těžištěm vzadu“, tedy na patách. Důsledkem toho je, že si tělo myslí, že couvá. Ale my při běhu nechceme couvat. Proto se musíme snažit o náklon. Představ si, že jsi na takové „fošně“, padáš, a jak už víš, nohy ti dobíhají tělo.

JOHNYHO FÍGL F



Aby ses naučil správnému náklonu, každý běh od teď začínej OPILÝM ZOMBÍKEM. Pojďme se správně postavit. Pomalu se začni naklánět a buď zpevněný jako prkno. K tomu se pomalu rozejdi a víc a víc se nakláněj, až v jeden moment z chůze přejdeš do běhu. Po pár metrech se vzpřímiš, ale nikdy už se nezakloníš! Důležité je z chůze do běhu udělat první běžecký krok ZAKOPNUTÍM, u kterého NEZVEDEJ KOLENO! Nezapomeň zkrátit krok.



Mimotechnická pomůcka: opilý zombík



Dávej si pozor na ohnutí v bederní oblasti zad. Pokud se ohneš, provedeš předklon. My ale chceme náklon neboli v zádech zpevněnou, srovnanou, padající rovinu vpřed – tj. prkno.

2. OSA – Kotník-koleno-oko (ušní boltec), to je vončo! Když smrkneš, nudle ti padne na špičku boty, ne před botu ani na břicho. Osa nám hraje velkou roli hlavně z pohledu zapojení kotníků namísto kolenu (při odrazu/došlapu nikdy nechceme mít propnutá kolena, nýbrž vždy lehce pokrčená). Často se v běhání setkávám hlavně s běžkyněmi, které si přečetly v časopisu, jak je běhání skvělé na hubnutí. Začaly před pár měsíci, ale

jediné, co se změnilo, je to, že jim narostl zadek a stehna. Po pár krocích zjišťují, že v tom po celou dobu „sedí“ a svým pohybem především posilují a namáhají svaly v oblastech, které nejen rády rostou, ale často se i přetíží a dokážou napáchat pěknou paseku.



Ukázka správného a špatného postavení osy těla

#motivace



3. PÁNEV – Běžče, toto je jedna z nejdůležitějších částí našeho vesmíru! Obrovské téma, které by bylo na samotnou e-knihu.

POSTAVENÍ PÁNVE Z BOKU

Často slyším, že je nutné běhat s podsazenou pávní! Je tomu opravdu tak? Zdravý běh je přirozeným pohybem, při kterém se mi pánev hýbat musí, ale jak? Neměla by být po celou dobu v jednom či druhém extrémním postavení - ani vysazená, ani podsazená či předsazená, ale měla by se ve směru zezadu dopředu v průběhu kroku hýbat v souladu s nohama. K tomu je kromě posilování a uvolňování nutné si vše také správně nastavit. Bolí tě při běhu záda? Když pánev není při běhu akční, ucítíš to někde jinde. Pak máš nejspíš „ zadek v Plzni a hlavu v Praze“ = vysazená pánev a prohnutá bedra.

! DOMÁCÍ ÚKOL:

Nejprve si uvědomíme extrémní polohy naší pánve. Koukni na video a najdi své rozsahy - vyzkoušej si pánev podsadit a vysadit.



ČASTÉ CHYBY PŘI VYKONÁVÁNÍ ÚKOLU
Záměna PŘEDSAZENÍ PÁNVE a PODSAZENÍ PÁNVE - my se snažíme o něco mezi (=neutrální poloha). Tedy taková poloha, ve které se cítíš příjemně, ale zároveň bys měl cítit zapojení břišních svalů.

JOHNYHO FÍGL F BĚŽECKÝ ÚCHYLÁČEK



Představ si, že v noci běžíš parkem a vyběhne za tebou individuum - úchyláček s cílem strčit ti mezi pülky „něco“. Co uděláš? Vylítneš jako střela, pravděpodobně smrskneš zadek a utíkáš, jako když běžíš v poslední vteřině na záchod. Až nebudeš moci, vzpomeň si na našeho úchyláčka. Samozřejmě, zase se nesnaž takhle celou dobu běhat! Úchyláček slouží v tvé největší běžecké krizi k zasmání a uvědomění si toho, o co se tu snažíme :)



Fotka ukazuje vysazenou pánev (nežádoucí namáhání bederní oblasti zad)



Fotka ukazuje neutrální postavení pánve (ani vysazenou, ani podsazenou)

OSA PÁNVE A KYČLÍ ZEPŘEDU

Pánev a kyčle by měly držet vodorovnou osu při pohledu zepředu - tedy při pohledu zepředu bereme jako nežádoucí pohyb levé a pravé strany pánve oproti sobě nahoru a dolů. S tímto mají převážně větší problém ženy, protože jejich pánev je fyziologicky širší.

Stabilizovat pánev ti pomůže:

- 1) Dodržování správného postavení - 3 stojné body - palec, malík, pata
- 2) Každá noha má svoji kolejnici (nešlapej na hada = noha jde v jedné ose, nechod' noha přes nohu, tudíž, nešlapej na hada)
- 3) Nekroutit zadkem při chůzi/běhu
- 4) Koordinační cviky, které si ukážeme později
- 5) Naposilování šikmých břišních svalů



HRÁTKY
S PÁVNÍ

Jaký je rozdíl mezi vodorovně stabilizovanou pávní a pávní, která se kýve ve vodorovné ose.