

dlouhý běh [cz]



---

## Den volna by tě nezabil

Vydáno 4. 2. 2016 — z rubriky Sloupky —  
autor: Milan Janoušek

---

**N**a Zemi údajně existuje určité promile lidí, kterým ke spokojenosti stačí zaklusat si pár kilometrů po práci. Nerozumím jim. Jsem na nekonečné misi v posouvání osobáků. Na dny volna, vyjma těch před závody, nevěřím. Dobrý týden poznám až podle trojciferného čísla v tréninkovém deníku. Signály, většinou interpretované jako bolest, ze zásady ignoruji. Ale můžu vůbec jinak?

*„Poslouchej své tělo,“* praví moudré přísloví. Hm, kam bych tak asi doběhl? Vytrvalec, už z principu, musí umět tělu poručit. Jak jinak bych se vyhrabal na trénink za každého počasí nebo přinutil v závodě k závěrečnému nástupu? Vždyť cíl není nikdy tak daleko a endorfin účinkuje stejně jako morfium. *„To přeběháš,“* rezonuje v mojí hlavě mnohem zvučněji. Zase a znova to zkoušet. Neustálé testování fyzických možností a překonávání starého já.

Pokušení je příliš silné, obzvláště když už mi to tolikrát prošlo. Přinejhorším jsem se občas maličko přetrénoval. Každé štěstí se ale jednou vyčerpá. Pak začne jít

do tuhého. V uplynulé sezoně jsem se tak mohl pochlubit, jak pěkný intervalový trénink se dá absolvovat i s natrženým svalem. Konečně se mi podařilo vyrobit také první únavovou zlomeninu (nevěřte rentgenům, požadujte magnetickou rezonanci).

Rád bych vám teď napsal něco o zázracích současné lékařské vědy, která postaví běžce na nohy v horizontu několika málo dnů. Ale budu upřímný – spolehlivě všechno zahojí pouze čas. Mezitím můžete skočit třeba do bazénu! Taky nad tím přemýšlím a pak si vždy vzpomenu na příběh Alberto Salazara. Maratonský šampion chtěl po zranění kotníku udržet formu tak vehementně, že si vyplaval oboustranný ramenní zánět. Následně si dal raději předepsat antidepresiva.

O pravidelné regeneraci a posilování jádra jsme slyšeli všichni. Stokrát. Mnozí je do svého programu dokonce zařadili, nicméně nezranitelnost pořád nepřichází. Pro dlouhotrvající kariéru jsou údajně prospěšná i zcela plánovaná období běžeckého klidu, ideálně někde v teple či na lázeňských procedurách. Tak kdo z vás to vydrží? Mistry jsou v tom prý Keňané, kteří po sezoně nemají problém řadu týdnů nic nedělat a přibrat přitom patnáct kilo. Každopádně je užitečné mít při sobě někoho rozumnějšího. Kouče, který zasáhne v případech, kdy je vyšinutý svěřenec na nejkratší cestě do předčasného běžeckého důchodu.

*„(Trenér) Sequent si uvědomoval, že jsem odolný, běhám bez vážnějších zranění a je tedy ve mně potenciál, abych se pořád zlepšoval,”* uvádí **ve své životopisné knize** Daniel Orálek. Zatímco jeho vrstevník Jan Pešava kvůli chronickým potížím s achilovkami dozávodil už v šestadvaceti letech. Podle osobáků byl větší talentem jednoznačně Pešava, jenže schopnost zvládat stále větší tréninkové dávky a odolnost vůči zraněním (z valné části daná už tělesnou konstitucí, například postavením kyčelních kloubů) jsou také nedílnou složkou sportovního

talentu. Proto se mi Orálkova mise, řečí čísel ne tak rychlá, zato však stále probíhající, jeví jako neskonale šťastnější.

Pro sebe a zbytek tréninkových idiotů, jimž příroda nenadělila možnost naběhat bez úhony libovolný počet kilometrů, mám jedinou naději: přestat si hrát na hrdinu a přiznat si, že den volna ještě žádného běžce nezabil.

Začnu s tím hned zítra.

*Foto: Fotolia.com*

---

*Na provoz Dlouhého běhu můžete přispět **ZDE**.*

FACEBOOK

TWITTER

GOOGLE

PINTEREST

ŠTÍTKY:

ZDRAVÍ

---

MOŽNÁ BY VÁS MOHLO ZAJÍMAT



**Za ionťák vděčíme fotbalu.  
Tomu americkému**

