

Nejlépe vybavenou POSILOVNOU JE PŘÍRODA

Hanka Dvorská ve svých třiapadesáti skáče s padákem, leze po skalách, dělá kaskadérku a hlavně běhá. A dokáže k tomu strhnout i ty nejzarytější odpůrce. Povede se jí rozhybat i vás?

Když se před dnešním třicátníkem zmíním o běhání, zpravidla se otrese odporem: „To je přece zoufalá nuda!“ Máte argumenty, kterými byste tomuhle sportu napravila reputaci?

S tím se dá souhlasit, běží-li člověk sám po chodníku z bodu A do bodu B bez jakékoli motivace. Menší nuda už je, běží-li sám, ale v hezkém prostředí, kde má možnost vidět, co v kanceláři nikdy neuvidí. A nuda přestává, když běží s kamarádem či kolegou a můžou spolu při běhu navíc ještě ledacos probrat. Je skvělé běžet s podobně naladěným parťákem, který má stejný cíl – například uběhnout nějakou vzdálenost, shodit pár kilo nebo zlepšit si čas. A vůbec nejzábavnější je, běží-li celá skupina. Při takovém běhu se vždycky něco zajímavého nebo zábavného přihodí.

Co byste poradila člověku, který dosud doháněl maximálně tramvaj a nyní se rozhodl, že bude aktivně běhat? Jak vůbec začít?

Zajít do obchodu, koupit si pořádné boty na běhání a vyběhnout. Nejdůležitější je se rozhodnout, cítit tu potřebu začít, opravdu poprvé vyrazit, zamýšlet se nad běháním a vydržet. To všechno vyžaduje velkou vůli a úsilí. Na internetu pak najdete všechny informace, které k běhu potřebujete. Co na nohy, co na sebe, kde která partička běhá, co jíst, jak cvičit a regenerovat...

Chápu, že člověka motivuje, když se jakémukoli sportu věnuje v partě ka-

najít důvod a za tím si běžet. Nejtěžší je vyhnout se výmluvám, proč to nejde, a najít si odpověď na otázku, proč ano.

Jako běžec začátečník se často dostáváte do situace, kdy prostě už nemůžete. Víte, že v takových situacích platí, že... ještě můžu! Ale stejně – je lepší se zastavit a vydýchat, nebo se za každou cenu snažit pokračovat?

Úplně se zastavit a vydýchat není nejlepší. Já bych doporučovala indiánský běh neboli fartlek. To znamená zpočátku například dvě minuty běh a dvě minuty chůze a to stále opakovat, postupně prodlužovat čas běhu a zkracovat čas chůze, snažit se být stále v pohybu, nezastavit se. Ono se totiž po „zastavení se“ těžko znovu rozbíhá. Doporu-

Nejtěžší je vyhnout se výmluvám, proč to nejde. A najít si odpověď na otázku, proč ano.

marádů. Ale co když takovou možnost nemám? Mám šanci i jako běžec samotář? A co je v takovém případě nejtěžší?

Nejtěžší je najít si motivaci. Proč to vlastně chci dělat? Chci se jen hýbat, chci zhubnout, jít někam na závody? Je to pro mě nejlevnější možnost, jak se hýbat? Jsem sportovní antitalent, ale to běhání snad zvládnou? Prostě si

čuju začít třikrát až pětkrát týdně minimálně dvacet minut a pak postupně prodlužovat zhruba na čtyřicet. Pro začátek je potřeba zvolit mírné tempo, asi takové, aby byl běžec schopen souvisle mluvit. Vybudování základní vytrvalosti trvá u úplného nešportovce asi čtvrt roku, u člověka, který už nějaký sport dělá, zhruba čtyři týdny. →





Všichni běháme zhruba od svých dvou let, přesto ani tak přirozený pohyb, jakým je běhání, neděláme správně. Můžu si jako běžec samouk nějak uškodit?

Je spousta běžců samouků a v zásadě si nijak neškodí. V terénu ale vidám spoustu lidí, kteří běhají různými „pastylami“, ani o tom nevědí a nedokážou to změnit. Běhají tak celý život a opravdu jim to nevádí. Ale jsou tací, které vlivem špatného stylu začnou bolet achilovky, vazy v kolenou, záda. Je dobré, když začátečník po prvních samostatných bězích vyhledá běžeckého trenéra nebo alespoň zkušenějšího běžce, který s ním dokáže špatný styl rozebrat a poradit, jak běžat lépe.

Kdy je nejlepší s běháním začít? Nemůžu teď v zimě nastydnout, když začnu najednou intenzivně dýchat ledový vzduch, na což můj organismus není zvyklý?

Je dobré začít ihned, jakmile člověka napadne, že by to měl zkusit, a dostane na pohyb chuť. Špatné počasí nevádí, je spousta běžeckého oblečení na všechna roční období. Začít v minus patnácti samozřejmě není dobré, ale do nuly to jde.

Jak by měl vlastně člověk při běhání správně dýchat?

Přirozeně. Nedusit se, dech nezadržovat. Dýchat zhluboka, pravidelně v rytmu běhu, v poměru na dva kroky nádech, na dva výdechy, nebo na čtyři kroky nádech, na čtyři výdechy. Správně se má dýchat pouze nosem, ale to je dost těžké, takže zpočátku stačí nádech i výdech nosem a ústy zároveň.

Co bych měla udělat pro to, aby mě druhý den ráno nebolelo při každém kroku celé tělo?

Zpočátku tělo úplného neběžce asi bolet bude. Ale časem si zvyknete. Jak už jsem říkala, je potřeba začít mírným bě-

hem proloženým chůzí, později si „nakládat“ větší vzdálenosti na úkor chůze. Po běhu je nutné si udělat strečink nejen nohou, ale celého těla. Ideální je, když má někdo možnost vířivky. Saunu já osobně nedoporučuju, nedělá mi dobře, ale mnozí si ji pochvalují. Dále existují různé regenerační emulze a všechny možné výživové doplňky, ale pro běžce začátečníka nejsou nutné. Důležité je běžat s chutí a po běhu cítit radost z pohybu.

Můžu pouhým běháním zhubnout? Nebo je potřeba přidat ještě jiný sport?

Chcete-li trvale zhubnout, a nejde vám to, je ve vašem životě nějaká chyba. Proto je potřeba od základu změ-

nít životní styl. Se vším všudy. Udělat si v životě pořádek, dát mu řád a konečně nastolit správnou životosprávu. Přiměřeně se hýbat, přiměřeně jíst, dostatečně spát. Samozřejmě

Kdo chce zhubnout, nesmí být líný. Musí se hýbat, žít aktivně, mít větší výdej než příjem.

že jen běžat je nesmysl. K běhu patří i posilování, a to nejen nohou, ale svalů celého těla. Tělo funguje jako celek, neběhají jen nohy! A posilovat nemusíme jen v posilovně nebo doma na koberci, vhodné jsou další doplňkové sporty – plavání, lezení, jízda na kole, tancování. Kdo chce zhubnout, musí se celodenně hýbat, mít větší výdej než příjem. Je to velice jednoduché. Člověk prostě nesmí být líný, ale chodit pěšky, žít aktivně, nepřejídat se.

Zní to jednoduše, ale i ze stravování se dnes dělá věda. Opravdu je tak zásadní, kolik minut po doběhu kolik lžiček jogurtu do sebe vpravím?

Nebo je lepší vsadit na to, co mi radí moje tělo?

Teď půjdu asi proti všem výživovým poradcům, ale podle mě si tělo řekne nejlépe samo, co potřebuje. Když má člověk správný denní řád, ve kterém nechybí pohyb, není potřeba nad stravou nějak složitě přemýšlet.

Všichni víme, že přejídat se sladkostmi nebo hodně tučnými jídly není dobré. Zdravý člověk, který chce být fit, se snad umí normálně najíst, ne? Jsem proti všem umělým doplňkům stravy, přehnané, zaručeně zdravé stravě, urputnému sledování a počítání kalorií. To je pro nemocné lidi. Zdravý člověk si má vzít raději kecky a vyběhnout.

Naše babičky se držely hesla: Jez do polosyta, pij do polopita, a vycházelo jim to. Zkrátka samy sebe tolik neřešily. Jak takový přístup k životu praktikovat dneska?

Je to pořád stejné. Když se chceme hýbat, sportujeme hlavně venku a snažíme se využívat všeho, co nám příroda a okolí nabízí. Není nutné být ve fitness centru nebo posilovně se složitými kladkostroji, běhat na pásech za betonovými zdmi a promítat si na stěnu, jak nám ubíhá krajina. Nejlépe vybavená a největší tělocvična je příroda sama, tak proč toho maximálně nevyužít.

Kromě jiných sportů se věnujete i józe. Taky jsem už pár lekcí vyzkoušela, ale až při cvičení s vámi jsem se přistihla, že neusínám a vlastně mě jóga baví. Jak to děláte?

Sama jsem k józe přišla až po své padesátce. Cítila jsem, že je potřeba mé sportem zatvrdlé tělo nějak uvolnit. Já, celoživotní sportovkyně, jsem šla

na první hodinu a vůbec jsem se nechytala. Nebyla jsem schopná zvládnout pozice, které tam s lehkou samozřejmostí dělala většina lidí. To mě nakoplo a už to frčelo. Začala jsem na sobě pracovat, měla určitý cíl a motivaci. Při cvičení jógy jsem schopná zklidnit svou mysl a zcela vnímat své tělo. A chci toho dosáhnout i u svých klientů. Jsem šťastná, když odcházejí z hodin s úsměvem na tváři, spokojení a s vědomím, že ani oni nic neodflákli.

Můžu potvrdit, že to se vám daří. Vůbec na první pohled působíte, že vás jen tak něco nerozhodí. Máte na to nějaký speciální recept?

Snažím se, aby mi nikdy nebylo úplně mizerně. Nemám čas se nudit a vymýšlet nějaké problémy. Každý den chci mít dobrý pocit ze stoprocentně odvedené práce. Náladu mi vždycky zvedne i moje čtyřletá vnučka. Se svou bezprostředností, čistým vnímáním světa, přirozeným pohybem a stálým optimismem je pro mě prima partačkou a v její přítomnosti si uvědomím, jak jsou všechny problémy malicherné. Že nejdůležitější na světě je zdraví, které si zajistíme pravidelným pohybem a uměním radovat se ze života. ■

HANKA DVORSKÁ (53)

LENKA ŠVÁBOVÁ



Při běhání s Hankou v rámci jejího Boot campu vás čekají nezapomenutelné zážitky. Kotoul na trávě, výmik na hrazdě a výhled na probouzející se Prahu.



Hanka je vítězkou několika ročníků soutěže „Ocelová žena“, ale i mistryni Evropy v závodech na dračích lodích.

● Kromě běhání se věnuje parašutismu, jezdí na kole, vede hodiny spinningu, jógy, hraje tenis, leze na umělé stěně. Není snad sport, který by nevyzkoušela.

● V roli kaskadérky ji můžeme vidět ve filmech Hellboy, Troja, Indiana Jones, z českých v Žiletkách nebo Snowboardácích.

● Fandí skupinovým lekcím, kam lidé chodí cvičit kvůli atmosféře nebo kvůli instruktorevi, který je vyhecuje k výkonu. Zcvičit si s ní můžete třeba v pražském Holmes Place.

● Jako první v Česku začala vést Boot camp. Jde o pravidelný trénink třikrát týdně, kam se může přihlásit každý, kdo si chce dát ráno před prací pořádně do těla, zlepšit fyzičku a třeba i zhubnout.

Více na www.sportujme.cz.

