



REGENERACÍ K TRVALÉMU SPORTU

Znás to pověstné rčení „Sportem k trvalé invaliditě“, kterým se zpočátku pyšní a později omlouvá většina „husotkutých“ sportovců? Borců, kteří na začátku vydrží úplně všechno a žádná bolístka je přece nerozhází, ale později na tento přístup zle doplatí? Nerozšířuj jejich řady a zavěs si uvědom, že tvůj trénink není jen o množství naježděných a naběhaných kilometrů, nazvedaných kil či jiných objemech makání všeho druhu, ale i o správné kompenzací a regeneraci. Platnost tohoto principu mohu bohužel na základě vlastní zkušenosti stoprocentně potvrdit.

Před expedicí na K2 jsem trénoval i deset hodin denně a na jakékoliv protažení či kompenzací jsem zvysoka kašlal, neboť vždy bylo na práci něco důležitějšího či zábavnějšího. Moje tělo mělo ovšem názor opačný a tři měsíce před expedicí mi prostřednictvím vyhřezlé plotýnky „jemné“ naznačilo, že „Takhle tedy ne, panáčku!“. Do začátku vejšlapu na osmu zbývaly tři měsíce, což není zas tak dlouhá doba, a já se – a jak rád! – pokorně uchýlil k nudným, nepříliš elegantním a hlavně totálně nedrsným rehabilitačním cvikům, které se soustředí hlavně na hluboký stabilizační systém, posílení neviditelných vnitřních svalů středu těla a protahování a relaxaci sice

krásně vyrýsovaných, ale dosti přetížených velkých svalů. Ohromnou pomoc a cenné rady jsem tehdy získal od mé Miry, která o plotnách a dalších páteřních lahvůkách ví taky svoje.

Kdyby mi byl někdo před pár lety řekl, že podmínkou pohodového prožití dne pro mne bude pravidelné ranní cvičení, ťukal bych si na čelo a pomyslel si cosi nelichotivého o duševním zdraví dotyčného. Dnes naše standardní ráno vypadá takto: protřeme oči, páprkát zívneme a pak každý čapne karimatku a odplouží se s ní do svého koutečku (většinu času ovšem trávíme na cestách, proto ten „svůj kouteček“ ber, milý čtenáři, s rezervou) probudit tělo, aktivovat nejdůležitější svaly (což znamená především core – ach jak moderní to slovo!) a na závěr se protáhnout. Když hodiny tikají moc rychle, zvládnou zacvičit osekanou verzi za patnáct minut a hurá, můžu fungovat.

Nejdůležitější a taky nejtěžší ovšem zůstává disciplína – prostě se na to nevykašlat, protože vymluvit se na nedostatek času je přeci tak nechutně snadné, nemluvě o několika sladkých minutkách ve vyhřátém pelechu navíc... To samé platí i o protažení po jakémkoli sportování – stačí pár minut, ale běda, když je vynecháš! (Potvrzuji, odzkoušeno.) Zároveň tak

◀ Popisek fotky vlevo ▶ Popisek fotky dole



potrénuješ i psychickou odolnost a pevnou vůli, jelikož odolat po vyjížďce na kole kamarádům, kteří tě střídavě zvou po pivo a zároveň se nelichotivě vyjadřují o tvých prostocvicích, vyžaduje velkou dávku sebekázně.

Příprava na řapání po vysokých kopcích může být hodně rozmanitá. Podle toho, kde se zrovna nacházíš, kolik máš času, zda padají trakaře velké, malé či žádné se můžeš vrhnout do kterékoliv z široké řady aktivit: běh, kolo, plavání, skialpy, běžky, lezení, posilování, dýchání (ano, dechová cvičení, ač nenápadná, jsou velmi užitečná, neboť ve zdravém těle zdravý vzduch!), vysoko či nízko horská turistika – a neprohloupíš.

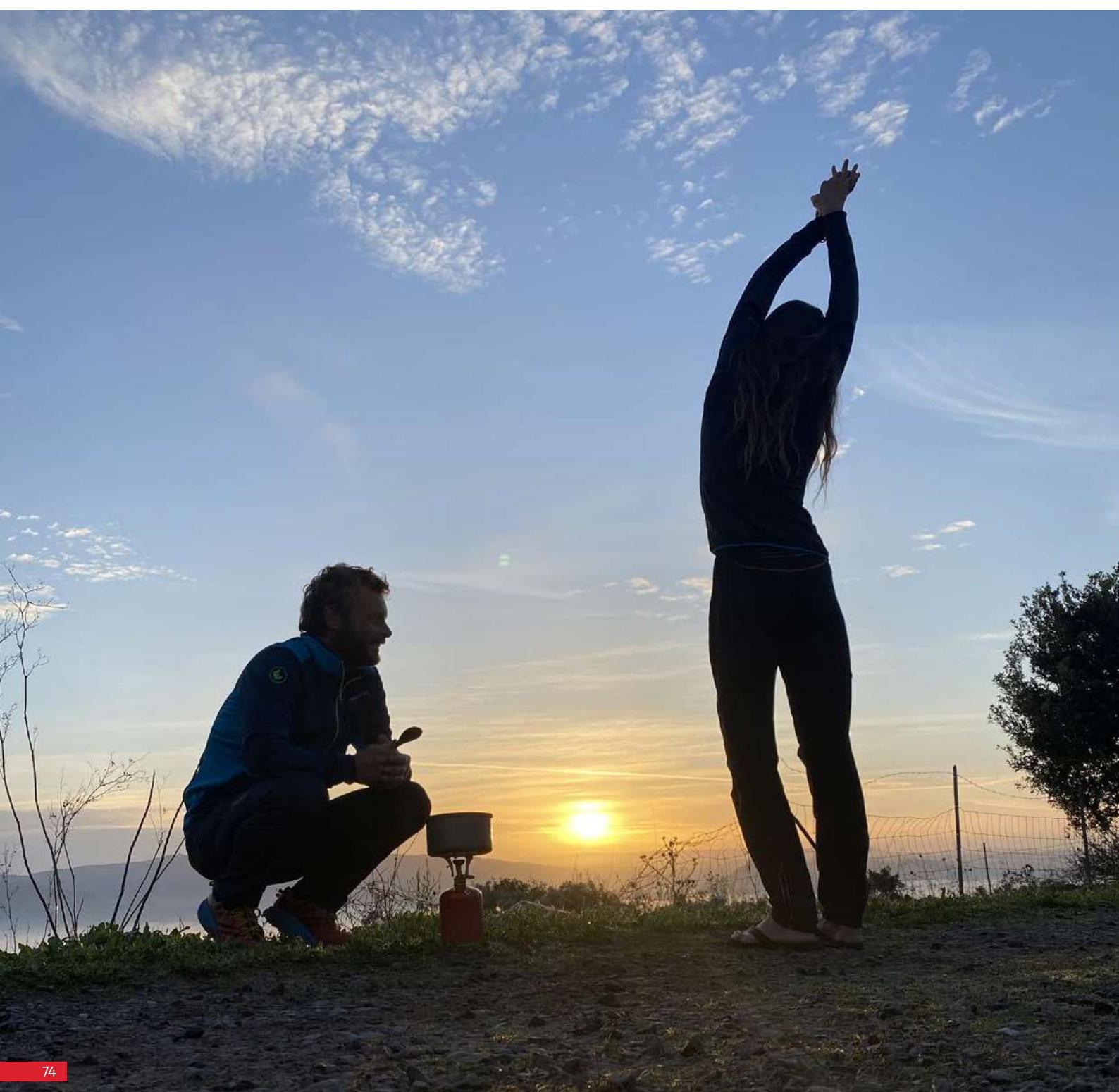
▼ Popisek fotky dole

Tělo a hlavně hlavu bys ale neměl moc rozmažlovat, ba právě naopak. Nezapomeň proto do přípravy zařadit i určitou dávku nepohodlí a utrpení a kdo ví, třeba svou hlavu přesvědčíš o tom, že se jí to vlastně líbí.

Naše poselství tedy zní: Cvičme v rytme a občas si dopřejme i trochu té nepohody, neboť vše ostatní se pak v procházku růžovou zahradou promění!

Text: Honza „Tráva“ Trávníček
Foto: Archív Honzy Trávníčka

► Popisek fotky vpravo





WWW.YATE.CZ



ANSERIS 700



NOVINKA
2021

Třísezonní spací pytel z nejmodernějších materiálů, které splňují vysoké nároky uživatelů. Ideální výrobek pro ty, kdo chtějí mít jeden kvalitní spacák od jara do podzimu.