



FITNESS 19. 09. 2018

Jak se připravit na půlmaraton? Držte se následujících rad

Uběhnout půlmaraton, tedy jednadvacet kilometrů, není pro člověka, který alespoň občas běhá nebo jinak sportuje, nic nespílitelného. Na druhou stranu...

O tom, že běhání je stále oblíbenějším sportem, bylo už napsáno mnoho. Je to skutečně skvělý způsob, jak se udržovat ve formě a podporovat své zdraví. Co když vám ale jen takové rekreační běhání nestačí a chcete na vlastní kůži vyzkoušet nějaký závod? Třeba rovnou půlmaraton! Tak směle do toho. Ale nejdřív si přečtěte pár rad, jak se na půlmaraton připravit.

Půlmaraton - výzva, ale ne nemožná

Uběhnout půlmaraton, tedy **jednadvacet kilometrů**, není pro člověka, který alespoň občas běhá nebo jinak sportuje, nic nespílitelného. Na druhou stranu je takový počet kilometrů **pořádnou výzvou a nelze ji podcenit**. Bez přípravy to tedy nepůjde. Jak se připravit na půlmaraton, abyste ho zvládli, třeba i uběhli v čase, který jste si stanovili, a aby to celé pro vás bylo bezpečné a zdravé?

Trénink na půlmaraton - kdy začít?

Pokud jste v životě neběhali nebo za sebou máte jen prvních pár kilometrů, s přihlášením na půlmaraton ještě chvíli počkejte.

- **Začněte běhat pravidelně, pomalu a postupně prodlužujte si trasy a zdokonalujte techniku.**
- Začátečník se na půlmaraton zvládne **připravit přibližně za rok** (myšlena skutečná příprava, kdy trénujete několikrát týdně), ostříleným běžcům se zkušenostmi z kratších tratí budou stačit **tři měsíce**.
- Jste začátečník? Přečtěte si [naše rady, jak začít běhat](#).

Jak se připravit na půlmaraton? Začněte s výbavou

Pokud chcete začít trénovat na půlmaraton, pozornost věnujte nejprve svému běžeckému vybavení. **Základem jsou dobré boty.** Existuje nepřehledné množství druhů běžeckých bot v různých cenových relacích. Nechte si poradit ve specializovaných obchodech a pamatujte, že pro běžce amatéra, tedy ne profesionálního sportovce, se dají **kvalitní boty sehnat za tisícovku či dvě**, nemusíte hned platit astronomické částky. I tak budou dostatečně kvalitní a bezpečné pro vaše chodidla, kotníky, kolena i záda.

- Kromě bot se vám bude hodit i **běžecké oblečení z funkčního materiálu**, který odvádí pot. Hlavně vám musí být příjemné a nesmí vás nikde škrtit, táhnout a vadit vám.
- Můžete si pořídit také čelenku, potítko a další doplňky, které vám běhání zpříjemní.
- Nevíte si s běžečkou výbavou rady? [Přečtěte si o výbavě na běhání článek](#).

Běh, běh a zase běh - to je trénink na půlmaraton

Nyní už jste vybavení a odhodlaní odstartovat svůj **trénink na půlmaraton**. Jak by měl vypadat? **Budete muset hlavně běhat.**

Koho by to napadlo, že? Ale někdy se stává, že lidé volí jiné aktivity a sporty, kterými se sice udržují ve formě a které je baví třeba i víc než běh, na uběhnutí jednadvaceti kilometrů je ale příliš nepřipraví. Neznamená to ale, že byste se měli jiným sportům vyhýbat. To vůbec ne - ale běhání by mělo být základ. Určitě je dobré **běhat alespoň dvakrát nebo třikrát týdně**. Nezapomínejte však ani na regeneraci a odpočinek.



Běhat delší tratě - klíč k tomu, jak se připravit na půlmaraton

Nečekejte, že hned na začátku tréninku uběhnete deset kilometrů. Pokud jste netrénovaní běžci, nejspíš zvládnete na jeden zátaž běžet jen pár minut. Vůbec se ale není za co stydět! Nejprve **začněte s tzv. indiánským během** - chvíli poklus, poté chůze a pak zase klus. Postupně omezujte chození a časem zvládnete celou trasu uběhnout. A poté už **můžete začít přidávat kilometry** až najednou zjistíte, že týdně uběhnete třeba třicet kilometrů.

Jakmile zvládnete **bez přestávky uběhnout patnáct kilometrů nebo zvládnete běžet zhruba hodinu a půl až dvě hodiny**, pak víte, že jste vytrvalostně dobře připraveni a půlmaraton zvládnete.

Nepřepálit start a běžet svým tempem

Při dlouhém běhu je důležité umět **správně rozložit síly**. Jakmile to ale přeženete na začátku

půlmaratonu a po pár kilometrech jich máte před sebou ještě třeba 15, není to nic příjemného. Při tréninku na půlmaraton i při samotném závodě začínejte **spíš pomalu, nepřehánějte to s tempem**. Neřešte, jestli vás někdo předběhne. Snažte se nezlákat ostatními a udržujte své tempo.

Pokud vám jde jen o to, půlmaraton zaběhnout do tří hodin, které jsou obvykle pro tento závod stanovené, **stačí vám na to rychlost 8 km/h**.

Jak se připravit na maraton psychicky?

Nyní už víte, jak se připravit na půlmaraton po fyzické stránce. Neméně důležité je ale **vyzkoušet si i atmosféru závodu**. Možná se vám to nezdá, ale nervozita s vámi může pěkně zamávat. A ono běhat si sám v lese mimo zraky všech a stoupnout si na start s dalšími desítkami nebo stovkami lidí, navíc před zraky diváků a fanoušků, je obrovský rozdíl. Je pravděpodobné, že budete před závodem nervózní.

- Zkuste se na to připravit, třeba si **před půlmaratonem zaběhněte nějaký menší závod** a nasávejte jeho atmosféru.
- Pamatujte i na to, že vás **stres nesmí donutit běžet rychleji a přepálit start** - nesnažte se své tempo přizpůsobovat ostatním závodníkům. Soustředte se na sebe a svůj výkon.
- A **nebuďte nervózní z přihlížejících lidí**. Těšte se na parádní zážitek a euforii, která vás po doběhnutí v cíli čeká.

Jak nejlépe se během přípravy stravovat?

Sacharidy jako základ, minerály jako doplněk. Největší zastoupení v jídelníčku běžců by měly být sacharidy. Tělo si totiž se sacharidy poradí snáze než s bílkovinami a tuky, a tak slouží jako zdroj rychlé energie a k lepší regeneraci. Pokud běháte několikrát do týdne, vaše hlavní jídla a potréninková jídla by měla být tvořena z 50 % právě sacharidy. Skvělým zdrojem tzv. pomalých sacharidů jsou celozrnné výrobky. Ideální jsou těstoviny, [kvalitní rýže](#) nebo ovesné vločky. Při tréninku a závodě jsou zvýšené nároky na minerální látky a vitamíny.

A jaké jsou nejdůležitější minerály a vitamíny pro běžce? Vitamíny bychom měli získat především z pestré stravy, ve které je množství čerstvého ovoce a zeleniny. Minerály je vhodné doplňovat ve formě doplňků stravy. Na pestrou škálu minerálních látek je vhodná [100% přírodní křemelina](#), jakožto vhodný doplněk stravy běžců. Cenným zdrojem jsou také specifické potraviny:

- **Hořčík**: pomáhá proti bolesti svalů. Najdete ho v banánech a sušeném ovoci, jako jsou meruňky a datle.
- **Vápník**: pro zdraví vašich kostí a prevenci osteoporózy vám vápník dodají mléčné výrobky nebo brokolice a zelí.
- **Sodík**: je potřebný na doplnění soli, kterou ztrácíte pocením. S vyváženou stravou ho dostáváte v potravě automaticky.
- **Železo**: pro zdravou krev. Jeho zdrojem jsou listová zelenina, ořechy nebo libové maso.

Hodit se vám budou také protizánětliví pomocníci, jako je zázvor, česnek, med nebo [goji-berry \(kustovice čínská\)](#). Aby vaše obranyschopnost zůstala silná, i když budete běhat stále intenzivněji a někdy i za deště a sněhu, vsaďte na [spirulinu](#) a [chlorelu](#), to jsou dobří ochránci imunity.