



GAZELITY

BEŽECKÁ KOMUNITA

10

NAJVÄČŠÍCH CHÝB HOBBY BEŽCOV

A AKO SA IM VYHNÚŤ

Praktický sprievodca pre každého,
kto chce behať lepšie, zdravšie
a dlhodobo.



*Beh je jednoduchý,
ale malé chyby robia
veľké veci.*



WWW.GAZELITY.SK

10 najväčších chýb hobby bežcov

Praktický sprievodca pre každého, kto chce behať lepšie, zdravšie a dlhšie. Nie je to manuál pre dokonalých športovcov. Je to pomôcka pre ľudí, ktorí majú prácu, rodinu, povinnosti, občas ťažké nohy a napriek tomu chcú mať z behu radosť.

Každá kapitola ti ukáže, ako chyba vyzerá v praxi, prečo brzdí progres a čo môžeš urobiť hneď v najbližšom týždni.

Chyba	Čo si z nej odniesť
01 Nerobíš plán	Plán dopredu, nie podľa nálady.
02 Beháš príliš rýchlo	Ľahké behy majú byť naozaj ľahké.
03 Príliš veľa beháš, málo regeneruješ	Oddych je súčasť tréningu.
04 Ignoruješ silový tréning	Sila chráni techniku aj telo.
05 Zanedbávaš techniku behu	Kratší krok a dobrý postoj šetria energiu.
06 Nesleduješ svoj progres	Sleduj pocity, tempo aj opakované vzorce.
07 Zlá výživa a hydratácia	Jedlo a voda rozhodujú o energii.
08 Nekvalitné vybavenie	Topánky a vrstvy majú sedieť tebe.
09 Porovnávaš sa s ostatnými	Porovnávaj sa hlavne so sebou.
10 Nemáš trpezlivosť	Mysli v mesiacoch, nie v jednom tréningu.

01

NEROBÍŠ PLÁN

Ako ťa táto chyba brzdí

Beh bez plánu je často len hádanie. Raz ideš príliš rýchlo, inokedy príliš dlho a potom si prekvapený, že telo nestačí. Plán nie je klietka. Je to mapa, ktorá ti povie, čo máš robiť dnes, aby si bol o pár týždňov ďalej.

Spoznáš to podľa toho, že...

- každý tréning vyzerá podľa nálady a počasia
- často vynecháš ľahké dni, lebo máš pocit, že sa nerátajú
- nevieš povedať, či sa zlepšuješ alebo len viac trpíš

Ako to opraviť

- Naplánuj vopred aspoň 7 dní: dva ľahké behy, jeden kvalitnejší podnet, jeden dlhší beh a dni voľna.
- Zapiš si cieľ tréningu jednou vetou. Napríklad: dnes budujem vytrvalosť, nie ego.
- Každý štvrtý týždeň uber objem alebo intenzitu, aby telo stihlo spracovať robotu.

Mini úloha: Dnes si napíš plán na najbližší týždeň. Ak nevieš začať, zvol' 3 behy: ľahký, svižný a dlhší.

02

BEHÁŠ PRÍLIŠ RÝCHLO

Ako ťa táto chyba brzdí

Najčastejšia pasca hobby bežcov je pocit, že každý beh musí byť dôkaz. Lenže telo sa najviac zlepšuje vtedy, keď mu dávkuješ záťaž rozumne. Ak stále tlačíš tempo, únava sa hromadí a výkon stojí.

Spoznáš to podľa toho, že...

- po väčšine behov si rozbitý viac, než by si chcel
- ľahký beh sa ti pravidelne zmení na preteky sám so sebou
- pri pomalšom tempe máš pocit, že to nemá zmysel

Ako to opraviť

- Väčšinu behov drž v intenzite, pri ktorej vieš rozprávať v krátkych vetách.
- Použi pravidlo 80/20: približne 80 % tréningu ľahké, 20 % náročnejšie.
- Rýchle tréningy si nechaj na konkrétne dni, nie na každý výbeh z domu.

Mini úloha: Najbližší ľahký beh spomaľ o 30 až 60 sekúnd na kilometer a sleduj, ako sa cítiš po dobehnutí.

03

PRÍLIŠ VEĽA BEHÁŠ, MÁLO REGENERUJEŠ

Ako ťa táto chyba brzdí

Forma nerastie počas tréningu, ale po ňom. Tréning je podnet, regenerácia je stavba. Keď stále pridávaš kilometre a skracuješ oddych, telo nemá kedy zosilniť.

Spoznáš to podľa toho, že...

- nohy sú stále ťažké a bez sviežosti
- spánkový deficit berieš ako normálny stav
- bolesti sa vracajú, ale ignoruješ ich, kým sa dá

Ako to opraviť

- Daj oddychu rovnakú vážnosť ako intervalom. V pláne má mať svoje miesto.
- Po náročnom tréningu zarad' ľahký deň alebo voľno.
- Sleduj ranné pocity: energia, svalová bolesť, chuť trénovať a kvalita spánku.

Mini úloha: Vyber si jeden deň v týždni, ktorý bude bez behu. Bez výčítiek. Telo vtedy robí tichú robotu.

04

IGNORUJEŠ SILOVÝ TRÉNING

Ako ťa táto chyba brzdí

Beh nie je len o pľúcach. Potrebuješ pevné chodidlá, silné lýtko, stabilné boky, zadok a stred tela. Sila zlepšuje techniku, ekonomiku behu a znižuje riziko zranení.

Spoznáš to podľa toho, že...

- pri dlhšej záťaži sa ti rozpadá postoj
- kolená, achilovky alebo bedrá sa ozývajú opakovane
- kopce a zbehy ťa výrazne rozbíjajú

Ako to opraviť

- Zaráď 2-krát týždenne 20 až 30 minút silového tréningu.
- Začni jednoducho: drepy, výpady, mostík, plank, výstupy na schod a lýtko.
- Cvič technicky čisto. Nepotrebuješ hneď ťažké váhy, potrebuješ pravidelnosť.

Mini úloha: Po najbližšom behu urob 2 kolá: 10 drepov, 10 výpadov na nohu, 12 lýtok, 30 sekúnd plank.

05

ZANEDBÁVAŠ TECHNIKU BEHU

Ako t'a táto chyba brzdí

Technika nie je len pre elitných bežcov. Je to spôsob, ako míňať menej energie a menej zaťažovať telo. Malá zmena v držaní tela, kadencii alebo dopade vie spraviť veľký rozdiel.

Spoznáš to podľa toho, že...

- po behu cítiš bolesť v predkolení, kolenách alebo krížoch
- pri únave začneš dupať alebo sa hrbíť
- máš veľmi dlhý krok pred telom

Ako to opraviť

- Drž telo vysoké, ramená uvoľnené a pohľad pár metrov pred seba.
- Skús krátky, rýchlejší krok. Nemusíš nasilu meniť dobeh, začni kadenciou.
- Raz týždenne pridaj bežeckú abecedu: lifting, skipping, zakopávanie a rovinky.

Mini úloha: Na konci ľahkého behu daj 4-krát 15 sekúnd svižné rovinky s pekným postojom a dlhou pauzou.

06

NESLEDUJEŠ SVOJ PROGRES

Ako ťa táto chyba brzdí

Čo nemeriaš, to sa ťažko zlepšuje. Nemusíš byť otrok hodínok, ale bez základných poznámok nevieš, čo funguje. Progres nie je len tempo. Je to aj ľahší dych, nižší pulz, lepšia energia a menšia bolesť.

Spoznáš to podľa toho, že...

- porovnávaš náhodné behy v rozdielnych podmienkach
- nevieš, po čom prichádza únava alebo zranenie
- hodnotíš sa len podľa tempa na kilometer

Ako to opraviť

- Zapisuj tempo, vzdialenosť, pocit, spánok a poznámku o teréne.
- Raz za mesiac si daj rovnaký kontrolný beh v podobnej intenzite.
- Sleduj trendy, nie jeden zlý tréning. Jeden deň nič nedokazuje.

Mini úloha: Po najbližších 5 behoch si zapíš jednu vetu: Ako som sa cítil pred, počas a po behu?

07

ZLÁ VÝŽIVA A HYDRATÁCIA

Ako ťa táto chyba brzdí

Telo nemôže podať výkon z prázdnej nádrže. Jedlo a voda nie sú bonus, ale súčasť tréningu. Hobby bežci často trénujú po dlhom dni, málo jedia, málo pijú a potom sa čudujú, že im chýba energia.

Spoznáš to podľa toho, že...

- na behu ti rýchlo odchádza energia
- po tréningu máš vlčí hlad alebo ťa bolí hlava
- pri dlhom behu neskúšaš pitie ani dopĺňanie energie

Ako to opraviť

- Pred behom si daj ľahké jedlo alebo snack, ak si dlho nejedol.
- Po tréningu doplň sacharidy, bielkoviny a tekutiny do 1 až 2 hodín.
- Pri behoch nad 75 minút skús dopĺňať energiu počas behu.

Mini úloha: Pred ďalším dlhým behom si priprav vodu a jednoduchý zdroj energie. Testuj to v tréningu, nie až na pretekoch.

08

NEKVALITNÉ VYBAVENIE

Ako ťa táto chyba brzdí

Vybavenie z teba nespraví bežca, ale zlé vybavenie ti vie pokaziť chuť aj zdravie. Najdôležitejšie sú topánky, oblečenie podľa počasia a drobnosti, ktoré odstránia zbytočné trenie.

Spoznáš to podľa toho, že...

- topánky majú veľa kilometrov alebo viditeľne zošliapanú podrážku
- po behu riešiš otlaky, odreniny alebo mokré bavlnené tričko
- v zime alebo daždi radšej nebeháš, lebo nevieš, čo si obliecť

Ako to opraviť

- Topánky vyberaj podľa pohodlia, nie iba podľa značky alebo farby.
- Striedaj aspoň dva páry, ak beháš často. Telo dostane trochu iný podnet.
- Investuj do funkčných ponožiek a vrstvenia. Často vyriešia viac než drahá novinka.

Mini úloha: Skontroluj podrážku a počet kilometrov na aktuálnych topánkach. Ak sú za zenitom, naplánuj výmenu.

09

POROVNÁVAŠ SA S OSTATNÝMI

Ako ťa táto chyba brzdí

Porovnávanie vie motivovať, ale často berie radosť. Vidíš cudzí výsledok, no nevidíš jeho roky tréningu, genetiku, spánok, prácu, stres ani zranenia. Tvoj beh má byť najprv tvoj.

Spoznáš to podľa toho, že...

- po sociálnych sieťach máš horší pocit zo svojho tréningu
- hanbíš sa za tempo, aj keď si tréning odmakal rozumne
- meníš plán len preto, že niekto iný dal viac

Ako to opraviť

- Porovnávaj sa hlavne so sebou spreď mesiaca.
- Daj si procesný cieľ: odbehnúť 3-krát týždenne, spať viac, pridať silu.
- Oslavuj konzistenciu. Tá vyhráva nad jednorazovou eufóriou.

Mini úloha: Vyber si jeden vlastný ukazovateľ úspechu na tento mesiac. Nie tempo niekoho iného.

10

NEMÁŠ TRPEZLIVOSŤ

Ako ťa táto chyba brzdí

Beh je jednoduchý, ale nie okamžitý. Telo sa adaptuje v týždňoch a mesiacoch, nie v troch tréningoch. Kto chce všetko hneď, často skončí unavený, zranený alebo znechutený.

Spoznáš to podľa toho, že...

- po pár týždňoch meníš cieľ, plán alebo topánky
- každý horší beh berieš ako zlyhanie
- pridávaš objem rýchlejšie, než telo zvláda

Ako to opraviť

- Zvyšuj objem postupne a nechaj si rezervu.
- Buduj identitu bežca, nie iba výsledok. Pravidelnosť je základ.
- Mysli v cykloch: 4 týždne práce, krátke vyhodnotenie, ďalší krok.

Mini úloha: Napíš si vetu, ktorá ťa vráti k procesu: Dnes stačí urobiť ďalší malý správny krok.

ZÁVER

Tvoj 7-dňový reštart

Vyber si tri veci, ktoré vieš zmeniť hneď tento týždeň. Nemusíš opraviť všetko naraz. Beh sa zlepšuje tým, že robíš malé veci správne a opakovane.

- | |
|---|
| ☐ Mám naplánované aspoň 3 behy na najbližší týždeň. |
| ☐ Aspoň jeden beh bude naozaj ľahký. |
| ☐ Mám v pláne jeden deň voľna alebo veľmi ľahkej aktivity. |
| ☐ Spravím krátky silový tréning aspoň 1-krát. |
| ☐ Po behu si zapíšem pocit, nie iba tempo. |
| ☐ Pred dlhým behom si pripravím pitie alebo energiu. |
| ☐ Nebudem porovnávať svoj ľahký deň s cudzím najlepším dňom. |

Beh je jednoduchý, ale nie ľahký. Rob malé veci správne, každý deň.

GAZELITY - bežci, ktorí sa podporujú. Pošli tento e-book niekomu, komu môže pomôcť začať behať rozumnejšie.