

# Patnáct rad (nejen) pro prvomaratonce

Některé z následujících rad více ocení ti, kdo se právě chystají na svůj první maraton, jiné zase běžci, kteří teprve uvažují o tom, že se pokusí naplnit neklasičtější sportovní výzvu. A třeba některá zaujme i zkušenější maratonce. Další možná většině z vás přijdou poměrně banální, ale na druhé straně žádná z nich nezakazuje řídit se vlastním rozumem.

Patnáct rad, jak vylepšit svůj trénink, předložil uznávaný kouč a publicista Hal Hingdon ve svém besteselleru „**Marathon - The Ultimate Training Guide**“.

- 1.** Najděte si pro svůj první maraton tu správnou motivaci. Jen vy musíte vědět, proč ho chcete běžet. Určitě se do něj nepouštějte jen proto, že už ho uběhl váš šéf nebo vaše přítelkyně.
- 2.** Je skvělé najít si nějaký tréninkový plán, ale nezapomeňte na to, že každý z nás je jiný. Nebojte se adaptovat trénink podle vaší sportovní úrovně a časových možností.
- 3.** Najděte si podporu. Přihlaste se do běžeckého klubu nebo si najděte parťáky, se kterými budete běhat. Dlouhé výběhy se absolvují snáze, když na to nejste sami.
- 4.** Buďte chytří. Maraton není jen o fyzickém výkonu, podstatná část se odehrává i v hlavě. Čtěte knihy o běhání, chodte na běžecké cirkusy, ptejte se zkušenějších běžců a trenérů. Tak dostanete nejlepší rady.
- 5.** Myslete pozitivně. Jste výjimečná osobnost a odměňte se za to, že na cestě k maratonu dosáhnete dílčích cílů.
- 6.** Nepřetrhujte se. Vaše nejdéší běhy by neměly být delší než 32 kilometrů. Hranici 32-42 km si nechte až pro samotný závod. I proto, že dokončení maratonu pak pro vás bude mimořádnou zkušeností.
- 7.** Trénujte pravidelně. Maraton je skvělým příkladem činnosti, kdy pouze tvrdá práce přináší výsledky.
- 8.** Trénujte důkladně. Nic nešidíte, zkratky k cíli nevedou.
- 9.** Nezačínejte do nuly. Než se začnete připravovat na maraton, ať už podle jakéhokoli plánu, měli byste mít aspoň něco naběháno. Pomůže vám to i při prevenci zranění.
- 10.** Testujte. Při přípravě na maraton si vyzkoušejte vše, co budete potřebovat na trati. Nejen boty a oblečení, ale také gely, pití či výběr předzávodního jídla.
- 11.** Pijte při běhání, ale také se naučte zastavit a napít se tak, abyste si většinu kelímku nevylili na sebe. Na občerstvovače se vám to bude hodit. A pokud předpokládáte, že na trati budete více než pět hodin, naučte se jíst při běhu. Nejen jak, ale také co.
- 12.** Sledujte svou váhu. Najděte si hmotnost, při které se vám nejlépe běhá. Nemějte zbytečná kila navíc, které vás brzdí, ale ani se nestresujte drastickými dietami.
- 13.** Zařazujte doplňkový trénink. Věnujte se občas i jiným aerobním aktivitám, ne jen běhání. Zajděte si do bazénu, vyjedte si na kole. A posilujte, určitě vám to přijde vhod (ano, i vaše ruce dostanou při maratonu solidně zabrat).
- 14.** Držte se při zemi. Začátečníci by se měli vyhýbat rychlostním tréninkům. Vaším základním cílem je uběhnout maraton, nikoli ho zaběhnout rychle. Na to máte dost času později.
- 15.** Nesejděte z cesty. Naučte se mít rádi nový životní styl, poznejte, co vám zdravější způsob života dává. A mějte stále před sebou hlavní cíl: poslední metr maratonu.