

OD AUTORŮ BESTSELLERŮ O BĚHÁNÍ

**CHRISTOPHER McDOUGALL
& ERIC ORTON**

BORN TO RUN 2

ZROZENÍ K BĚHU



Devadesátidenní program, s nímž budete běhat rychleji, dál a napořád

mladá fronta

Born To Run 2

Zrození k běhu 2

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Christopher McDougall, Eric Orton
Born to Run 2 – Zrození k běhu 2 – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

BORN TO RUN 2 © 2022 by Christopher McDougall
Translation © Jan Balek, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-204-6410-1 (1. zveřejnění, 2024)
ISBN e-knihy 978-80-204-6415-6 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

**CHRISTOPHER MCDUGALL
& ERIC ORTON**

BORN TO RUN ZROZENÍ K BĚHU 2



Devadesátidenní program, s nímž budete běhat rychleji, dál a napořád

mladá fronta

OBSAH

Část 1: ZROZENÍ K BĚHU 6

- 1 POCIT BĚŽECKÉ SVOBODY 8**
- 2 KDE TO DRHNE 18**
- 3 CESTA ZPĚT K POČÁTKŮM – V DESETI MINUTÁCH 28**
 - 3.1 Caballovo největší tajemství 35
- 4 ZAČÍNÁME 38**
- 5 PŘEDEHRA: POHYBOVÉ SVAČINKY 42**

Část 2: SVOBODNÁ SEDMIČKA 54

- 6 JÍDLO: BĚH ZAČÍNÁ U STOLU 56**
 - 6.1 Dvoutýdenní test 62
 - 6.2 Občerstvovačka: Dvoutýdenní test podle Callie 66
 - 6.3 Recepty za běhu 69
 - 6.4 Občerstvovačka: Nebezpečí číhá v krvi 88
 - 6.5 Jídlo: Co dělat 91
- 7 KONDICE: JAK SI VYLRADIT TĚLO 92**
 - 7.1 Nástroje pro sílu v nohou 96
 - 7.2 Kondice: Co dělat 104
- 8 TECHNIKA: UMĚNÍ LEHKOSTI 106**
 - 8.1 Běžecká technika v 10 5 minutách 114
 - 8.2 Playlist pro perfektní běžeckou techniku 121
 - 8.3 Technika: Co dělat 122
- 9 SOUSTŘEDĚNÍ: RYCHLEJI, DÁL A NAVŽDY 124**
 - 9.1 Skutečně na převodech záleží? Inu... 128
 - 9.2 Soustředěný trénink: Zdatnost = uvědomělost 130
 - 9.3 Soustředění: Co dělat 138



10 OBUV: HLAVNĚ SI NEUBLÍŽIT 140

- 10.1 Jak si správně vybrat 149
- 10.2 Na lovu dobré boty 156
- 10.3 Občerstvovačka: Bosky v hlavě 160
- 10.4 Obuv: Co dělat 162

11 ZÁBAVA: JESTLI VÁM TO PŘIPADÁ JAKO DŘINA, MOC SE DŘETE 164

- 11.1 Koloběžky 174
- 11.2 Běhání s hudbou 178
- 11.3 Občerstvovačka: Zábavné běhy po amišsku 184
- 11.4 Zábava: Co dělat 186

12 RODINA: SPOLEČNĚ SE POTIT I ZLEPŠOVAT 188

- 12.1 Ovládněte svůj sportovní kočárek 196
- 12.2 Založte si smečku jako Santa Mujeres 197
- 12.3 Občerstvovačka: „NA PROFESORA!“ 202
- 12.4 Běhání se psy 204
- 12.5 Zásady správného běhání se psy 210
- 12.6 Rodina: Co dělat 214

13 POSLEDNÍ LEKCE BÍLÉHO KONĚ: BĚŽ KE SVOBODĚ, CABALLO 216

Část 3: 90DENNÍ PROGRAM SVOBODNÉHO BĚHU 224

14 PLÁN 226

15 ZRANĚNÍ: POMOC PŘI NEHODÁCH 238

Zrození *Zrození 2* 262

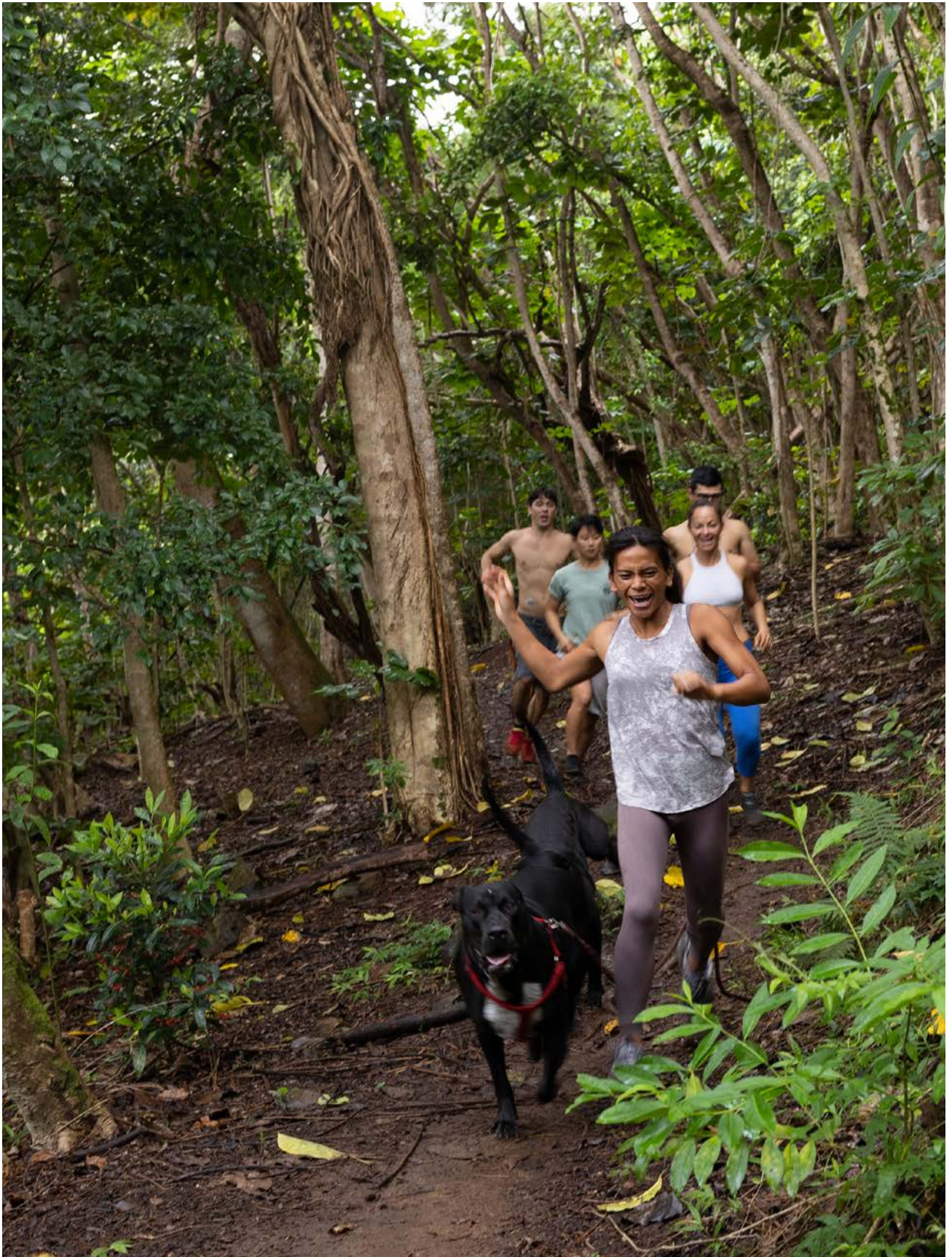
Jmenný rejstřík 266

Zdroje fotografií 270



Část 1: ZROZENÍ K BĚHU





Pocit běžecké svobody



Ode dne, kdy vyšlo *Zrození k běhu*, mi chodí zprávy z celého světa a stojí v nich to samé:

„Díky! Změnil jste mi život!“

A já jim odpovídám:

„Přesně vím, co tím myslíte.“

Protože jsem to prožil na vlastní kůži. A pořád to prožívám – i teď, když běhám bos. *Zrození k běhu* může na první pohled vypadat jako takový přemrštěný příběh, kde dělám z komára velblouda. A teď upřímně: přesně takového příběhu se vám dostane, když tajemný samotář nazývaný *Caballo Blanco*, Bílý kůň, pořádá padesátimílový závod proti legendárnímu kmeni běžců přímo pod nosy dvou vražedných drogových kartelů.

Ve své podstatě je ale *Zrození k běhu* o něčem jiném. Je to příběh přeměny, postup od prohry k naději a nakonec k síle. Ke skutečné, život proměňující síle. K síle vykročit ven a prozkoumat svět po vlastních nohách. K síle běžet kamkoli se vám zachce, jak dlouho jen chcete, kdykoli na to máte chuť.

Abyste si této superschopnosti byli skutečně schopní vážit, musíte ji jednou okusit, nebo o ni navždy přijít. To je případ lidí, od kterých slyším nejčastěji: bývalí běžci, kteří s nadšením zjistili, že mají druhou šanci, a pak začátečníci, kteří konečně získali správnou inspiraci k tomu, aby začali.

Zrození k běhu svým ztřeštěným způsobem ukázalo, že vaše nejlepší chvíle jsou stále před vámi bez ohledu na váš

věk, kondici nebo jakékoli zranění či odrazování, kterých se vám dostávalo v minulosti. „Nepřestanete běhat, protože zestárnete,“ jak s radostí říkával Jack Kirk, čtyřidevadesátiletý horský běžec nazývaný „Dipsea Demon“. „Zestárnete, protože přestanete běhat.“

Nikdo se ale démonem nestane přes noc. Běhání je tanec a chvíli trvá, než se naučíte kroky. Proto mnoho vašich děkovných dopisů končí touto žádostí:

Nemůžu se dočkat, až se do toho pustím. Jak mám začít?

A na to jsem neměl žádnou odpověď.

Roky jsem s jistotou nedokázal říct, co dál, protože jsem to zrovna sám zjišťoval. Připadal jsem si, jako bych vyhrál v loterii, ale nemohl jsem uvěřit, že ty peníze jsou moje. Tou dobou už to bylo déle než deset let, co mě Eric Orton trénoval na tu divokou eskapádu v odlehlých Měděných kaňonech v Mexiku, ze které se stalo *Zrození k běhu*. Viděli jsme, jak ta kniha spustila celosvětový boom běhání na bosu a ultramaratonů a rarámurijské superpotraviny – chia semínek.

Mě osobně to potvrdilo, že jsme narazili na něco důležitého. Lidé nechtěli jen běhat: chtěli si běh užívat. Pídili se po tom stejném pocitu radosti, který jsme my, Más Locos, zažili na dně kaňonu při tom dlouhém a nebezpečném závodu pod spalujícím sluncem.



Mladí Rarámuriové využívají hry *rarájipari* ke zdokonalení svého běžeckého stylu.



„Prostě běž!“ říkával s oblibou Bílý kůň a tenhle dvou-slovný válečný pokřik to skvěle shrnuje. „Prostě“ zde ne- znamená „jen tak“, přestože ta slova jsou si blízko. Caballo Blanco měl na mysli, abyste byli prosti zranění. Prosti před- ražených bot a vybavení a zápisného do závodů. Prostě běžte jako dítě, které o přestávce rozrazí dveře na chodbu... nebo jako mrzutý samotář, který se otočil zády k moderní- mu světu a vyměnil ho za malou chatrč a zvláštní, ale milu- jící rodinu Rarámuriů.

Já sám jsem si ale nebyl vůbec jistý tím, jestli jsem ten po- cit našel.

Ericově přístupu jsem bezmezně věřil: jeho verze sys- tému Svobodného běhu mě nikdy nezklamala, závod za závodem, rok za rokem, dobrodružství za prazvláštním dobrodružstvím. Ale nevěřil jsem sám sobě. Pořád mi vrta- lo hlavou, jestli mě doktoři budou stále varovat před závad- ností běhání pro lidské tělo, především pro takové, jako je to moje. Nemohl jsem se zbavit pocitu, že běhání není pro lidi, jako jsem já. Možná mi to v tu chvíli procházelo, a možná jednoho dne za to zaplatím krutou daň.

A tehdy, jednoho překvapivě horkého rána pozdě v září, nadešel jiný den. Byla to má nejoblíbenější akce – náš míst- ní půlmaraton Ptáček v hrsti. Každoročně ho organizují moji amišští sousedé, aby vybrali peníze na hasiče a záchranné sbory, které v roce 2006 přispěchaly na pomoc dětem po- střeným během masakru v jedné amišské škole.

Trasa Ptáčka v hrsti je dechberoucí a naprosto poklidná. Nevyřvává tam žádná hudba, jen tichý zpěv jedné mennonit- ské rodiny ozývající se z jejich verandy někde na druhé míli. Děti amišů fungují jako dobrovolné občerstvovací stanice. Před svými rodinnými statky nabízejí vodu a volají u toho: „*Foda! Foda! Foda!*“ Běžci se proplétají zelenými kopci Údolí bez drátů, které si své jméno vysloužilo tím, že žádná z tam- ních rodin nemá telefon ani elektřinu.

Musím vám ale říct, že jeden z těch kopců je příšerný. Kaž- dý rok vím, že se blíží, a každý rok je horší, než si pamatuju. Začnu tím, že je prostě hrozný. Red Lane Hill na vás čeká hned za hranicí deseti mil, přesně když si myslíte, že už jste na cílové rovince. A je záludný. V jednu chvíli si prohlížíte de- centní stužku silnice a v další zíráte na skrytou polní cestu, která míří kukuřičným polem přímo k nebi. A navíc to ved- ro. Neskutečné vedro. Na dohled není jediný strom, takže

” ERICOVĚ PŘÍSTUPU JSEM
BEZMEZNĚ VĚŘIL: JEHO VERZE
SYSTÉMU BĚŽECKÉ SVOBODY
MĚ NIKDY NEZKLAMALA,
ZÁVOD ZA ZÁVODEM, ROK
ZA ROKEM, DOBRODRUŽSTVÍ
ZA PRAZVLÁŠTNÍM
DOBRODRUŽSTVÍM. “

dopolední slunce vám plnou silou vrazí facku. A ke všemu, alespoň pro nás, kdo běháme naboso, je Red Lane Hill místem, kde znovu objevíte, kolik se může v polňačce schovávat malých ostrých kamínků.

Když jsem doběhl na vrchol, náhle se přede mnou zastavil postarší muž. Potil se a funěl jako rozpadající se lokomotiva. Zničehonic mu ruce vystřelily nad hlavu, jako by zrovna vyhrál olympijské zlato.

„Jo!“ zasípál. „Nemáme to ale kliku?“

Mezi tím vším, co jsem v tu chvíli cítil – žížeň, únavu, mrzutost, bolest nohou –, nebyl pocit „štěstí“. Alespoň než jsem zastavil, rozhlédl se kolem a pochopil, co tím myslí. Toho rána jsme se všichni sešli na louce a pozorovali východ slunce. Pak jsme po svých běželi, jak nejrychleji jsme dokázali a jak nejdál jsme mohli, a tak svobodně, jak to jen šlo. Ten kopec jsme zdolali vlastními silami a každou chvilku jsme měli zažít nadšení z toho, když letíte zase z kopce.

Je to úžasný dar. Je to superschopnost. A přesně to mi Eric nabídl, když jsme se poprvé setkali v jednom veřejném parku uprostřed Denveru. K umlčení mých pochyb bylo třeba hodně mil, ale když jsem stál na vrcholu Red Lane Hill, konečně mě to trklo. Eric mě nikdy nepřipravoval na závody.

Připravoval mě na život.

Svoji pouť jsem začal jako průměrný běžec, který se zranil tolikrát, až mi doktoři dokola opakovali, že pokud budu v běhání pokračovat, čeká na mě pár pěkných kolenních endoprotéz.

Než jsem se vydal dolů do Měděných kaňonů, měl jsem plné zuby honby za novými přístupy ke starému problému.

Vlastně jsem nikdy nebyl pořádným běžcem. Byl jsem tím chlapem, co uběhne pár mil denně a příležitostně se pokusí navýšit to číslo na půlmaraton, ale nikdy se mi nepodařilo vydržet bez zranění déle než několik měsíců. Když jsem se zeptal jednoho z předních sportovních fyzioterapeutů, proč jsem byl neustále zraněný, podíval se na mě, jako bych byl úplný blbec. „Copak jsme to už neprobrali?“ zeptal se, zatímco se připravoval vstříknout mi do nohy za ten rok už třetí dávku kortizonu. „Všechny ty dopady vašemu tělu nesvědčí.“ Zejména, když postavou připomínáte Shreka, naznačil mi jen pro případ, že bych zapomněl na svých bezmála 195 centimetrů a 110 kilo.

Co jsem ale měl dělat? Abyste se dostali do formy, máte běhat. Až na to, že když nejste ve formě, neměli byste běhat. A to neplatí jen pro mě; platí to pro nás všechny. Míra zranění je mezi běžci hrozivě vysoká – někde nad 70 procenty ročně – a tak to je už celá desetiletí. Neustále se objevují nové modely bot a ani jeden z nich nikdy prokazatelně nesnížil počet zranění.

Ironií osudu jsem tou dobou psal pro časopis *Runner's World*, takže nešlo ani o to, že bych zanedbával prevenci a trpěl nedostatkem tréninkových rad. Vyzkoušel jsem každický tip, na který v běžeckých časopisech narazíte – protahování, cross trénink, na míru tvarované vložky do bot, ledové koupele a každé čtyři měsíce jsem měnil svoje boty za tři tisíce za nové – ale ať jsem dělal cokoli, bylo jen otázkou měsíců, než mi z pat, hamstringů a achilovek zase začala vystřelovat ostrá bodavá bolest.

Jediné, co jsem nezkusil, bylo změnit svůj běžecký styl, ale proč bych měl? Nejsem blázen.

S běžeckým stylem není nikdy radno si zahrávat. Nikdy, nikdy, nikdy. Běžeční odborníci se na mnoha věcech neshodnou, ale když dojde na tohle téma, zní jednohlasně jako kositelní sbor.

„Každý má jedinečný běžecký styl,“ vysvětluje svůj pohled na věc doktor Reed Ferber, vedoucí kliniky běžeckých zranění na Univerzitě v Calgary. „Není správný styl běhu a stejně tak není ani špatný.“ Autoři velmi oblíbeného průvodce *Pokročilý maratonec* s ním souhlasí: „Jelikož každý z nás má jedinečnou tělesnou skladbu, neexistuje ani ideální, ani dokonalý styl.“

Amby Burfoot, dlouholetý redaktor *Runner's World* a sloupkař, rád opakuje citát dalšího sportovního vědce,

Christopher McDougall a Iman Wilkersonová při skipingu, neboli vysokých kolenou, oblíbeném cviku trenéra Erica.



doktora George Sheehana: „Každý z nás je experiment o jednom subjektu.“

Není to ale opak vědy? Běh, alespoň podle tohoto myšlenkového proudu, je jedinou aktivitou, která nijak nezávisí na fyzikálních zákonech. Tanec, plavání, mávání pálkou, brnkání na kytaru, jezení hůlkami – jakýkoli jiný pohyb, které naše tělo provádí, má styly, ve kterých se můžete zlepšit cvičením.

Běhání ale ne. Běžecká vládnoucí třída chce, abyste věřili, že dobře a špatně neexistuje – s výjimkou bot, které jsou za 130 miliard dolarů ročně lékem na cokoli. Boty jsou totiž to jediné, co prý máme měnit. Nikoli náš styl, jen naši obuv. Jinak řečeno – neučte se, jen kupujte.

Pak mi Bílý kůň otevřel oči.

Jestli jste četli *Zrození k běhu*, pak si vybavíte mé dlouhé hledání napříč Měděnými kaňony a okamžik, kdy jsem konečně zahnal do kouta unaveného, hladového a sluncem vyprahlého tuláka známého pod jménem Caballo Blanco. Byl na něj zvláštní pohled – z horských stezek byl pokrytý prachem a jeho výbava se skládala z prošoupaných sandálů a kovbojského slamáku, ale při bližším ohledání jsme měli společného víc, než jsem si myslel. Caballo byl podobně vysoký, měli jsme stejně velké nohy, a když poprvé vyrazil do Mexika v naději, že odhalí tajemství legendárních rarámurijských dálkových běžců, byl stejně starý jako já.

Caballo byl v Leadville, v Coloradu, když se tam někdy v polovině devadesátých let na startovní čáře Leadville Trail 100 – stomílového běžeckého závodu po vrcholcích Skalisticích hor – objevila skupina Rarámuriů, která závodu naprosto dominovala a obsadila osm z předních deseti míst. Rarámuriové svůj podivuhodný výkon zopakovali i další rok... a pak zmizeli zpět dolů do kaňonů a nikdy se nevrátili.

Caballo je následoval s úmyslem zjistit, jak dokážou Rarámuriové běhat dlouhé trasy jen s těmi nejprostšími sandály na nohou a jak mohli s během pokračovat i v pokročilém věku, aniž by trpěli těmi stejnými zraněními, překážkami a fyzickým zhroucením jako my ostatní. Pokud běhání nesvědčí našim kolenům, říkal si, tak proč ne i jejich kolenům? Jak to, že Rarámuriové nepotřebovali drahé boty a ortézy?

Napadlo mě, že jsem odpovědi lehce nahlédl pod pokličku, ale potřeboval jsem, aby to Bílý kůň potvrdil. Když jsem ho našel, pohyboval se po kaňonech už více než desetiletí,





” TRASA PTÁČKA V HRSTI JE DECHBEROUCÍ A NAPROSTO
POKLIDNÁ. NEVYŘVÁVÁ TAM ŽÁDNÁ HUDBA, JEN TICHÝ
ZPĚV JEDNÉ MENNONITSKÉ RODINY OZÝVAJÍCÍ
SE Z JEJICH VERANDY NĚKDE NA DRUHÉ MÍLI. “



Micah True alias Caballo Blanco, toulavý Bílý kůň pohoří Sierra Tarahumara.

žil v malé chatrči, kterou si sám postavil z kamení, jež vyvlácel z nedaleké řeky.

Vyslechl mě a pak zavrtěl hlavou.

Nikdy jsem nedostal správnou odpověď, vysvětlil mi, protože jsem špatně pokládal otázku. Zapomeň na to, čím se od nás Rarámuriové tak liší, pokračoval. Soustřed' se na to, proč jsou si tak podobní navzájem.

To bylo ono. To byl ten okamžik, kdy jsem konečně pochopil, co vidím. O několik dní dřív jsem pozoroval skupinu rarámurijských dětí, jak běhaly tam a zpátky po prašné cestě, a prsty v otevřených sandálech si kopaly dřevěným míčkem. Zarazila mě ale jedna zvláštní drobnost:

Všechny ty děti běhaly stejně.

Některé byly rychlejší a jiné pomalejší, ale když jste se podívali na styl, byl u dětí Rarámuriů téměř identický. Pokud si myslíte, že na tom nic není, tak se někdy zkuste podívat na nějaký místní desetikilometrový běh. Na každých sto běžců, kteří kolem vás prosvítlí, vám garantuju stovku tanečních interpretací: někteří běžci dopadají na paty, jiní na prsty, hodně se jich předklání, ale někteří běhají rovni jako pravítko, a všichni pohybují rukama, nohama a hlavou do rytmu, který slyší jen oni. Pokud hledáte experiment o jednom subjektu, pak nenajdete nic lepšího než průměrný běžecký silniční závod.

„Ty děti to možná chápou,“ pomyslel jsem si, když jsem je sledoval při běhu. Přesvědčil jsem se o tom téhož rána, když se na stezce objevili dospělí Rarámuriové a všichni klusali stejným půvabným stylem s vysokými koleny, kterým běhaly jejich děti.

Tohle bylo to tajemství, které sem dolů přivábil Caballa. „Chceš se to naučit?“ zabrblal nakonec. „Ukážu ti, jak na to.“

Následujícího rána mně Caballo za rozbřesku vedl k prašné stezce vinoucí se borovými lesy. Když jsem se za něj zařadil, pronesl devět slov, která mi obrátila život vzhůru nohama: „Drž se těsně za mnou. Dělej, co dělám já.“

Přešel do klusu. Já ho s několikametrovým odstupem následoval.

„Blíž,“ zavelel.

Přiblížil jsem se tak těsně, až mi málem kopal patami do kolen.

„Přesně tam,“ řekl.

Na to, jak je to vysoký chlap, byl jeho krok zvláštně krátký a skoro pružný. Takové hop-hop-hopsání. Dopadal zlehka



jako tanečník, což dávalo smysl, protože na nohou měl místo odpružených běžeckých bot ošoupané sandály od Tevy.

„Teď se soustřed' na „snadno“,“ zavolal za mnou. „Začni se snadno, protože jestli si odneseš jenom to, nebude to vůbec bída. Pak začni pracovat na lehce. Ať je to nenucené, jako že je ti u prdele, jak vysoký ten kopec je, nebo kolik toho ještě máš před sebou. Když to budeš procvičovat tak dlouho, až zapomeneš, že cvičíš, začni běhat *hlaááádce*. S tím, co následuje, si nemusíš dělat starosti – když zvládneš první tři, rychlost přijde sama.“

Z Caballa jsem nespouštěl oči a snažil se kopírovat jeho ťukavý krok, narovnaná záda, jeho vysoká kolena. Sledoval jsem ho s takovým zaujetím, že jsem si ani nevšiml, že jsme vyběhli z lesa.

„Páni!“ vykřikl jsem.

Slunce se zrovna zvedlo nad pohoří Sierra Tarahumara. Daleko před námi se na vršku stolové hory tyčily obří kameny podobné těm na Velikonočních ostrovech a v pozadí za nimi zářily sněhem pokryté hory.

„Jak daleko jsme doběhli?“ zeptal jsem se zadýchaný, ale nadšený.

„Asi čtyři míle.“

Nemohl jsem tomu uvěřit. „Vážně? Připadalo mi to tak...?“

„Snadné?“

„Přesně.“

„Říkal jsem ti to,“ řekl Caballo se samolibou radostí.



Kde to drhne



Jak se vrátit k tomu pocitu svobodného běhu? Naštěstí je to jednodušší, rychlejší a zábavnější, než si myslíte. Nemusíte být úplný Caballo a na dně nějakého kaňonu přežívat o fazolích a chia semínkách. Ani nemusíte běhat v sandálech. Stejně jako u jiných hlavolamů je prvním krokem k jeho vyřešení poodstoupit a podívat se na něj jako na celek. Pokud nevíte, kam míříte, buďte opatrní s tím, jak začínáte.

„Jestli v naší zemi žije dvacet osm milionů běžců, dvacet sedm a něco se s tím nijak nepáře,“ říká Eric. Rádi spoléháme na své silné stránky a ignorujeme své slabiny. Posilujeme už silné části a tím víc zatěžujeme části, které jsou slabší.

Dokud...

„Pocem!“ zavolal na mě Eric. „Rychle.“

Přispěchal jsem k místu, kde Eric pomáhal Challis s jednoduchým dřepem u stěny. S Ericem jsme jednoho listopadového pátečního odpoledne roku 2021 shromáždili v parku v kalifornském Coltonu tucet běžců a dobrodružného psa Batmana. Plánovali jsme nafotit spoustu akčních fotek. Jenže když jsme si všimli, co se děje, náš plán se rychle změnil.

Challis je pro každého obrazem dokonalé sportovkyně. Je silná a rychlá a ve svých devětatdvaceti je právě na vrcholu

sil. Nedávno rozdrtila konkurenci na stokilometrovém závodě v horách, kde nadělila muži na druhém místě dechberoucích devadesát minut. Challis má skvělý přístup, úžasného trenéra a jedinečný talent.

V tuhle chvíli má také ruku na kyčli.

„Vidíš to?“ říká Eric.

Challis cukla rukou od těla. „To je to tak špatné?“

Eric ji přiměl cvik zopakovat. Challis se opřela pravou rukou o zeď a zvedla pravou nohu od země. Když na levé noze začala klesat do dřepu, levá ruka jí okamžitě vystřelila ke kyčli.

„Páni,“ neudržel jsem se.

„Dělám to špatně?“ zeptala se Challis.

„Jo,“ řekl Eric. „Ale to je v pohodě. Že to děláš blbě, znamená, že to děláš dobře.“

Na těchto pohybech je vtipné, jak snadno se dají naučit. Úžasné na nich je to, co nám odhalují. Například u Challis: na první dobrou byste si pomysleli, že padesát dřepů u zdi dá levou zadní. A zvládla by to – až na to, že jí ruka pořád vystřeluje na pomoc kyčli. O několik minut dřív cvičily Iman s Jennou unožení a bezstarostně si u toho povídaly, zatímco hned vedle nich se bolestivě pitvořil Emmanuel – kterého jsem viděl vyskočit tak vysoko, že by dokázal přeskočit auto. Tři sportovci ve stejné kondici. Jeden prostý pohyb. Dvě na-prosto odlišné reakce.



Marcus Rentie a jeho adoptované štěně Dobrodružný pes Batman.



„Kde to cítíš,“ řekne Eric, „tak tam to potřebuješ.“

A každý tady něco potřebuje. Možná s výjimkou dobrodružného psa Batmana, který vypadá, že pochopil běhání na naprosto jiné úrovni. Takové, které můžeme dosáhnout leda ve snech. My ostatní nacházíme skryté slabiny, o kterých jsme si nikdy nemysleli, že je máme.

Eric je jediný, koho to nepřekvapilo. Celé roky sleduje, jak po tvářích sportovců všech věkových a výkonnostních kategorií přelétá týž výraz údivu z objevení něčeho nového. „Silné stránky jsou sranda,“ vysvětluje. „Připadáte si dobře a pěkně dlouho díky nim můžete kompenzovat slabší články v řetězci. Jakmile se ale na takovou slabinu vyvine tlak, tak je to ve vteřině *prásk!* Celý řetěz se přetrhne.“

Margot Wattersová si byla vcelku jistá, že její řetěz byl stoprocentně jako z oceli. Na vysoké škole byla skvělá v pozemním hokeji i v lakrosu, ale po svatbě sport odsunula do pozadí a starala se o první ze svých pěti dětí. Se životem byla docela spokojená – dokud se zničehonic a nebezpečně nepropadla do tak silné poporodní deprese, že její doktor naléhal, aby okamžitě začala brát léky. Margot se rozhodla zkusit to jinak.

„*Prásk!*“ řekne. „Začala jsem běhat a to mě zachránilo.“ Margot vyhovuje mít nějaký cíl, takže se vrhla na dobré skutky, jako byla třeba organizace sbírky pro syna její kamarádky, který trpěl leukémií, a z nejisté běžkyně se rychle vyvinula v železnou ženu s posláním. I po čtyřicítce byla Margot stále svižnou závodnicí, která ve své věkové kategorii dokázala na olympijských triatlonech vyhrát 10 tisíc dolarů a postavit se na stupně vítězů. Při prvních pokusech seběhnout na stezku se ale ozvala její achilovka. Bolest se dál zhoršovala i navzdory dvěma letům konzultací s lékaři.

Nakonec si Eric všiml něčeho, co doktoři přehlédli.

„Eric si mně postavil na balanční podložku Bosu a všiml si, že mám potíže udržet rovnováhu,“ pověděla mi Margot. „Řekl mi: ‚Nemyslím si, že je to v achilovce. Řekl bych, že jde o něco níž v řetězci.‘“ Tentokrát zacílená magnetická rezonance odhalila, že Margot měla v kotníku stále pochroumané vazy z doby, kdy se před dvaceti lety zranila při pozemním hokeji.

Chirurgický zásah tkáně opět spojil a potom převzal otěže Eric.

„Nohu měla v sádře dva měsíce, takže to byla příležitost začít od nuly,“ řekl. Protože Margot je běžně samé *Běž! Běž!*

” MÍSTO HROMADY KILOMETRŮ
SE ZAMĚŘILI NA MALÁ
ZDOKONALENÍ. BYLO NA ČASE,
ABY KARATE KID
NATŘEL PÁR PLOTŮ. “

Běž!, Eric pojal její rekonvalescenci jako příležitost pro kompletní restart ve stylu Svobodného běhu. Místo hromady kilometrů se zaměřili na malá zdokonalení. Bylo na čase, aby Karate Kid natřel pár plotů.

„Před Ericem jsem byla typickou běžkyní s ortopedickými vložkami a běžeckými botami s tlustou podrážkou,“ říká Margot. „Ale to, co jsem dělala předtím, nefungovalo, tak jsem se mu svěřila do péče.“

Eric Margot přesvědčil, aby zapomněla na to, jak daleko a jak rychle dokáže běžet, a myslela pouze na to, jak běžet správně.

Jak lehce dopadala?

Jak udržovala rovnováhu těla?

Jak rytmické bylo její tempo?

Aby odložila váleček a chopila se štětce. Běhání teď bylo jako kaligrafie – série precizních a drobných tahů štětcem.

No, jo – pokud vám nevadí nechat si nakopat zadek. Margot ale byla zvyklá nevracet se domů s prázdnou, takže se jen obtížně zbavovala pocitu, že díky Ericově rádobyuměleckému přístupu bude sice při běhu vypadat dobře, ale závodit na nic. Navzdory svým očekáváním šest měsíců po sundání sádky reprezentovala Spojené státy na mistrovství světa v triatlonu.

„Mohli jsme se zaměřit na všechny druhy dysbalancí a upravit její formu podle jejích skutečných silných stránek a efektivity,“ říká Eric. „Všechny ty dřímající svaly, které dřív ignorovala, teď jely naplno.“

Stejně tak i Margotino myšlení.

Ten váhavý kotník se stal Margotinou verzí mého „Ahá!“ záblesku dole v Měděných kaňonech. Roky si s tím lámala hlavu a nikdy na to nepřišla. Myslela si, že málo dře, ačkoli ten skutečný problém byl v jejím nestabilním kroku způsobeném dávno zakrytou slabinou.

„Procházel mi to tak dlouho, protože silnice jsou hladké a rovné,“ dodává Margot. „Ale jakmile jsem vyběhla na stezku, kotník mi začal lítat všemi směry.“

„Naprostě postrádala laterální stabilitu,“ souhlasí Eric. „Bylo to, jako by běžela na jedné noze.“

Od Margotina restartu podle Svobodného běhu uběhlo deset let. A od té doby se hodně změnilo. Stala se babičkou. Absolvovala sedm ironmanů a soutěžila na dvou mistrovstvích světa. Změnila se v naprostý postrach stezek, po nichž se předtím belhala, a na ultra-ultramaratonech o délkách až 200 mil (320 kilometrů) předbíhá závodníky ve věku svých dětí.

Zamyslete se nad tím: Margot nyní zdolává víc než sedm maratonů v řadě, pěkně jeden za druhým, na stabilních nohou, co nestárnou.

„Když máte silná chodidla a kotníky,“ říká Margot, „nic se tomu nevyrovná.“

Se stabilitou je to totiž tak: ne vždy vychází z vašich chodidel. Nebo kotníků. Nebo nohou. Dokonce ani z vašeho těla.

Taková nestabilita se nemusí tvářit jako zranění – prozatím – ale patří do stejné rodiny. Může vás uvěznit v uzavřeném kruhu frustrace z neúspěchu a neodbytné bolesti a zabránit vám v dosažení vašich zdravotních i výkonnostních cílů. Pokud vás bolí nohy, když ráno vstanete, pokud vás bodá v zádech, pokud je každý váš běh dřinou a připadá vám, že nejste ani víc fit, ani rychlejší, tak hádejte co?

Chybí vám stabilita.

Taková nestabilita se těžko vyznačuje, protože na vás může zaútočit odkudkoli. Na vině mohou být vaše boty nebo strava, ale třeba i to, jak tlačíte běžecký kočárek, jak ovládáte psa, nebo vaši běžeckí kamarádi. Nestabilita je jako protřelý zločinec, protože pokud nevíte, kde ji hledat, je neviditelná. Proto je tak ošidná.

Naštěstí po sobě nestabilita vždy zanechává nějakou stopu. Caballo Blanco na to přišel a ubezpečil se, že mi to vtluče do hlavy hned při našem prvním společném běhu. Váš běh by vám měl připadat Snadný, Lehký, Hladký a za rychlých dnů i Rychlý.

Pokud tomu tak není, musíte se podívat pod kapotu.

Eric nemusí další nestabilní prvek ani hledat. Tentokrát na něj přímo vyskočí.



Zvláštní bylo, že jsme s Ericem v Kalifornii neshromáždili našich dvanáct běžců, protože bychom si mysleli, že mají potíže. Zvolili jsme je jako rekruty, protože jsme toužili po opravdu univerzální skupině, celém spektru tělesných typů a zkušeností. Jak se ukázalo, nespojovalo je jen běhání. Spojovaly je i problémy.

„Počkej, až uvidíš tohle,“ zvolal Eric a mávnutím si mě opět přivolal.

Stojí nad Jennou Crawfordovou, třicetiletou běžkyní maratonů a přespolních běhů, která zvládne přes 2000 tréninkových mil ročně. Jenna je tak fit, že si ji jako modelku vybraly Nike, New Balance a Asics, a je tak rychlá, že necelé dva měsíce po našem setkání v parku vyhrála půlmaraton Rose Bowl.

„Je to asi ta nejlepší běžkyně, co tu máme,“ poznamená Eric. „Dobré dopady, dobrá extenze nohou, skvělá práce s uvolněnými rukama. Všechno je vyladěné, což vysvětluje

Původní obsazení projektu Born 2.

Nahoře: Luis Escobar. Prostřední řada, zleva Eric Orton, Zach Friedley, Karma Parková, Jenna Crawfordová, Christopher McDougall, Marcus Rentie. První řada, zleva: Patrick Sweeney, Alejandra Santosová, Iman Wilkersonová, Challis Popkeyová, Emmanuel Runes. Na zemi se válí: Dobrodružný pes Batman.



” POKUD JSTE SCHOPNI ZVLÁDNOUT ZA LETNÍHO DNE
PĚKNÝCH DESET KILOMETRŮ, PAK JSTE, MOJI MILÍ,
VE ZVÍŘECÍM KRÁLOVSTVÍ SMRTONOSNOU ZBRANÍ. “



její výkonnostní trajektorii a zlepšení s narůstající vzdáleností.“

Ale podlehe stejnému dřepu u zdi, který skolil Challis. Jennina levá hýždě se začíná třást jako míchačka na barvu.

„V tomhle úkolu nejde o sílu,“ vysvětluje Eric. „Je to neuromuskulární záležitost, rozpojení mozku a těla. Jenna má hromadu síly, ale nemůže ji aktivovat. To rozklepání se je popravdě dobrým znamením. Ukazuje, že svalová vlákna teď začínají vnímat.“

Eric se pracovává skupinou a my sledujeme, jak každý z běžců, jeden po druhém, naráží na své limity. Nikdo se tomu nevyhne: ani Zach Friedley, přizpůsobivý atlet, který je kvůli protéze dolní končetiny na rovnováhu a styl extrémně vnímavý. Nebo Karma Parková, která každý den už osm let (!) běhá bez výjimky v sandálech podobných těm rarámurijským. Nebo Marcus Rentie, někdejší profík v inline freestylu, který poslední dobou křičuje lesy se svým nezbedným adoptovaným psem Batmanem.

„A co Batman?“ ptám se. „Jak se tváří naše štěně?“

„Batman je vyladěná,“ poznamená Eric stejnou měrou závistivě i obdivně. „Má perfektní dopady tlapek, které jí umožňují využívat přirozené elasticity, potenciální energie, jejího odpružení. Přední běhy pracují s těmi zadními v parádní souhře a celé její tělo tak funguje jako opravdová jednotka...“

„Počkej,“ přeruším ho. „Jak to, že je tu jediná, kdo nemá žádný pohybový problém?“

Ano, Batman je fenka. A ano, myslím to sto procentně vážně.

Jasně, Batman je pes domácí. Lidé jsou ale z biologického hlediska také zvířata, nebo ne? Takže pokud máme všichni problémy s biomechanikou, neměla by je mít i ona? Nevvinuli jsme se, abychom běhali se psy – vvinuli jsme se, abychom je předběhli. Lidé jsou těmi nejlepšími dálkovými běžci na planetě. Máme dvě jedinečné vlastnosti, se kterými se nedokáže potýkat žádný jiný savec, ať je to pes, kůň nebo gepard:

Jsme nazí a potíme se.

Lidé se zbavují tepla pocením, nikoli dýcháním. Nemusíme funět, abychom se ochladili, což znamená, že za parného dne můžeme dýchat, a přitom si udržovat tělesnou teplotu. Pokud by se Batman pokusila nějakého srpnového odpoledne s Marcusem udržet tempo, buď by se musela

zastavit, aby vydýchala teplo nashromážděné uvnitř, nebo buch – konec.

Když se tedy ptám, co je na Batman tak jedinečného, nenasazuju latku přehnaně vysoko. Mířím nížko. Geneticky jsme si s našimi divokými předky asi tak blízko, jako Batman s těmi svými. Jsme potomky běžců, kteří na nohou nebyli jen dobří. Byli neporazitelní.

Vzpomenete si na všechny ty příběhy o starodávných hr dinech, kteří dokázali uhnat svou kořist? Nakonec se ukazuje, že nebyly tak přitažené za vlasy. Tyhle příběhy se objevují v každé kultuře po celém světě, počínaje legendami původních Američanů až po severskou mytologii, od tanzanského kmene Hadza po řecké polobohy a Čas snů australských Aboridžinců. Není to náhoda. Jistou historii spolu sdílíme.

Místo jediného lovce to ale byl celý kmen: muži a ženy, staří a mladí, kteří se společně vydali jako lovecká tlupa, a každý využíval svých osobních dovedností – nedočkaví mladíci hon vedli, zatímco ostřílení stařešinové zkoumali otisky kopyt, a ti nejsilnější dospělí se drželi jako rezerva vzadu. Takto hnali svou kořist savanou, dokud se nepřehrála a nepadla.

A netrvalo to ani tak dlouho.

Křováci v Kalahari využívají vytrvalostního lovu dodnes. Za teplého rána klušou za svým úlovkem a drží se dostatečně blízko, aby kořist neustala v pohybu. Po asi deseti nebo patnácti kilometrech neustálého běhu začne kudu zpomalovat... klopýtat... a potom padne. Znamená to, že pokud jste schopni zvládnout za letního dne pěkných deset kilometrů, pak jste, moji milí, ve zvířecím království smrtonosnou zbraní.

„Jestli jsme zrozeni k běhu,“ ptám se, „tak proč jsme v něm tak špatní?“

Ta otázka byla směřována na jednoho z těch k odpovědi nej kvalifikovanějších lidí na světě: dr. Dennise Bramblea, biologa pracujícího na Univerzitě v Utahu, kde společně se svým mladším kolegou dr. Davidem Carrierem zjistili, že naše schopnost běhat byla tím nejdůležitějším faktorem lidské evoluce. Dávno před tím, než jsme vynalezli stříelné zbraně, jsme přežívali pomocí naší úžasné běžecké schopnosti hnát kořist tak dlouho, až se přehrála.

Tak co se pokazilo?

„Oba víme, jak dobrý pocit máme z běhání, protože jsme si na něj oba zvykli,“ odpověděl dr. Bramble. Když ten zvyk



„ VÁŠ BĚH BY VÁM MĚL PŘIPADAT SNADNÝ, LEHKÝ, HLADKÝ A ZA RYCHLÝCH DNŮ I RYCHLÝ. “

ale nemáte, tak je tím nejsilnějším hlasem ve vaší hlavě jistý starobylý instinkt, který naléhá, abyste odpočívali. Je to krutá ironie: výdrž poskytla našemu mozku dostatek potravy, který potřeboval k vytvoření úžasných technologií, ale ty nyní podkopávají naši výdrž.

„Žijeme v kultuře, která vnímá extrémní cvičení jako šílenost,“ řekl dr. Bramble, „protože náš mozek nám říká přesně tohle:

„Proč bys měl zatopit pod kotlem, když to není třeba?“

Na druhou stranu mozek takové Batman nemyslí na nic jiného než na zatopení pod kotlem. Psi jsou živoucím protiargumentem poznámky Abrahama Lincolna, že kdyby měl šest hodin na pokácení stromu, strávil by čtyři z nich broušením sekyry. Váš mozek neustále vyhledává způsoby, jak šetřit energií. Jsme tak naprogramovaní. Pes by se prostě vyčůral a začal sekat.

Batman se nikdy nepřinutila myslet si, že je dobrý nápad zírat v noci do obrazovky, místo toho, aby šla spát. Nebo že by chtěla strávit odpoledne koukáním na ostatní, jak si hrají, místo toho, aby sama někde skákala. Kdybyste zkusili ulevit jejím nohám tím, že byste jí nasadili měkčené boty, rozervala by je na cucky. Není úplně jasné, jaký slovník Batman používá, ale hesla jako „bud' opatrná“ nebo „dneska si odpočiň“ rozhodně nejsou jeho součástí. Hodte klacek a Batman vám nezačne vykládat, proč je Joe Rogan proti kardiu.

Na rozdíl od nás jí mozek neutíká do budoucnosti tak, že by její tělo mělo problém udržet tempo. Až příště uvidíte psa, jak lítá po parku, vzpomeňte si na tohle:

Musíte vědět jen to, že běhání bylo objeveno asi před 10 000 lety. A cesta zpět je mnohem kratší, než si myslíte.



Rozehřátí se před během à la Svobodný běh.

Cesta zpět k počátkům – v deseti minutách



Nejjednodušší část celého programu Svobodného běhu je ta, se kterou si lidé dělají největší starosti:

Změna.

Jsmo naučení věřit, že změnit naše zvyky je bolestivé a únavné, asi jako snažit se znovu naučit chodit po vysvobození z celotělové sádry. S běháním je to ale jinak: kdyby bylo obtížné a komplikované, byli bychom bývali vyhynuli. Aby se lidé mohli s přežitím spoléhat na běh, musel být dovedností, které se mohli naučit batolata i stařešinové. Muselo to být tak zábavné a osvobozující, jako když se ryba ocitne zpátky ve vodě.

Jestli si tedy myslíte, že to bude těžké, seberte kuráž. Abyste restartovali svůj běh a kráčeli v Caballových stopách, musíte se soustředit na tři cíle:

- Snižte svou obuv.
- Zrychlete krok.
- Najděte si kamaráda.

Už víte, v čem je fígl? Říkáte si, že to přece nemůže být tak jednoduché? Tak jděte a vyzkoušejte to. Abych vás trochu navnadil, tak vám teď ukážu, jak těžké je naučit se běžec-kému stylu podle Svobodného běhu. Nejdřív si ale udělejte místo v kalendáři, protože to od vás bude vyžadovat časovou investici přibližně... deseti minut.

1. Najděte si *Rock Lobster* od B-52s.
2. Postavte se zády ke zdi, asi krok od ní.
3. Zapněte písničku pěkně nahlas.
4. Klusejte na místě do rytmu.

Toť vše. Tohle je všechno, co se musíte udělat, abyste se naučili dokonalému běžec-kému stylu.

Když jste zády tak blízko zdi, nemůžete zakopávat ani ztratit rovnováhu. A díky B-52s nikdy nebudete muset přemýšlet nad tím, kolik kroků za minutu byste měli udělat.

Postoj, dopady, kadence: tři ingredience dokonalého stylu, který se snadno naučíte a obtížně pokazíte.

Neplatí to o jeho zvládnutí, ale právě v tom tkví ta sranda. Pokaždé, když vyrazíte ze dveří, ucítíte okamžitý příval

radosti z toho, že se vám to povedlo tak akorát. Kdyby byly smeče do koše nebo vyšvihnutí backhandu jednoduché, basketbalová hřiště a tenisové kurty by zely prázdnotou. Co vás přivede zpátky, je výzva uskutečnit své sny, pokusit se vyrovnat své pohyby svým představám.

To vyžaduje cvik a koneckonců cvičení dělá mistra. Ale naučit se, jak na to? To je snadné.

Dokonce i teď, po více než deseti letech, jsem pořád trochu v šoku z toho, jak rychle mě Eric Orton obrátil k lepšímu a vybudoval nejen mou rychlost a schopnost uběhnout delší vzdálenosti, ale i mé sebevědomí. Několik týdnů od mého prvního cvičení ve stylu Svobodného běhu mě už Eric posílal na dvouhodinové výlety, které přesahovaly mé předpokládané hranice. Připadal jsem si, jako bych se účastnil mise na Mars. O několik měsíců později jsem stál vzadu v autobuse s Caballem Blancem a ostatními z osazenstva Más Locos a mířil na dno kaňonu, abych tam zažil svůj životní závod.

Zjistil jsem, že Ericův systém funguje tak dobře díky dvěma ingrediencím, které ho činí blbuvzdorným.

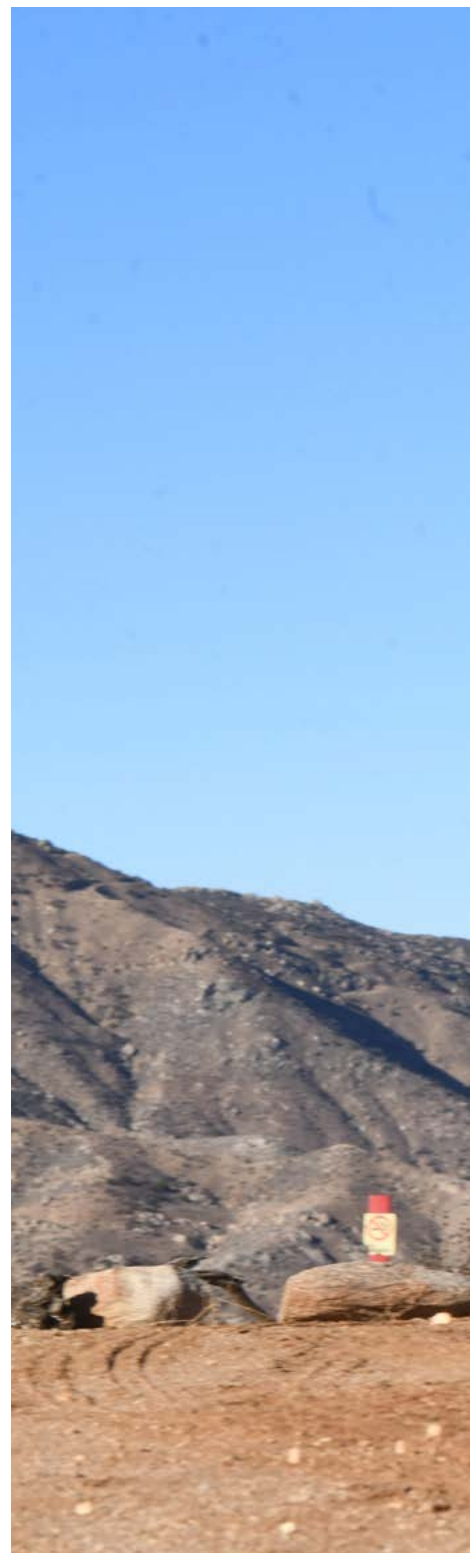
Tou první je Pocit:

Eric vás neučí, co dělat. Učí vás, jak byste se měli cítit. V tom je krása toho desetiminutového cvičení na opravu běžecského stylu s Rock Lobster. Nepotřebujete se u toho natáčet. Nepotřebujete sledovat hromady videí na YouTube, ani si pořídit fitness tracker. Po pěti minutách poslouchání nové vlny alternativního rocku okamžitě poznáte rozdíl mezi dobrým a špatným stylem.

A stejně tak vás naučí rozumět řeči vašeho těla každý další prvek programu Svobodného běhu – od stravovacích návyků po celkovou kondici. Naučíte se, jak vypilovat svůj jídelníček, styl i celkovou kondici a optimální kadenci kroků, aniž byste potřebovali hrudní pásy nebo Fitbity. Stanete se pánem mechaniky svého těla do takové míry, že pokud ucítíte, že to někde může začít drhnout, budete vědět, jak upravit svůj postup a vyhnout se tomu.

Tou druhou ingrediencí je *Svobodná sedmička*: sedm prastarých pilířů celoživotní fyzické zdatnosti.

Běhání bývalo každodenním zaměstnáním. Dnes je vyrušením. Místo, abychom ho vetkali do každého aspektu svého života, smrskli jsme ho do hodinové dávky rekreačního cvičení. Samozřejmě, že je to naprosto logické vzhledem







k tomu, že své dny už netrávíme doslova prchááním jako o život. Až na to...

... že vašemu tělu to nikdo neřekl.

Vaše tělo si myslí, že pořád žijete hluboko v africké savaně, ženete se, abyste dohnali svou večeri dřív, než zmizí za obzorem, zatímco si hlídáte, že děti s vámi dokonale drží krok. Vaše tělo stále věří, že bude muset kterýkoli den běžet, aby našlo partnera, čistou vodu nebo bezpečný úkryt, kde by se rodina skryla před očima zářícíma ve tmě.

A protože běhání bylo otázkou života a smrti, nemohli jste spoléhat jen na jeden motor. Museli jste si zajistit mnoho nádrží a všechny je spojit, aby vašemu tělu dopřály ener-

gie, kdykoli je to třeba. To, co jíte, s kým se stýkáte, co vám vyčaruje úsměv ve tváři – všechna tahle pradávna vlákna života jsou také zdrojem energie:

Dobrý styl = odpružení nohy = energie bez práce

Běhání ve skupině = sdílená zátěž = energie bez práce

Správná obuv = dobrý, pevný dopad = energie bez práce

Kondice a síla = spolehlivé stlačení nohy = energie bez práce

Rozmotejte tato vlákna a oslabíte celý systém. Zkombinujte je se Svobodnou sedmičkou a váš běh bude snadný, lehký, hladký a rychlý.

SVOBODNÁ SEDMIČKA

1. Jídlo: *Vidlička není trenér*

Špatné stravě neutečete. Ať už uběhnete, kolik kilometrů chcete, dokud váš jídelníček vede ke kolísání hladiny cukru v krvi, budou se vám vytvářet tukové zásoby. Proto je ve Svobodném běhu krokem číslo jedna vylepšení vašeho přístupu k jídlu – nesnažte se shodit kila hladověním, ale odstraňte z rovnice chutě a maximalizujte energii v každém soustu.

2. Kondice: *Staňte se pánem mechanik*

Naše pradávná potřeba přežít na vlastních nohou nám zanechala fascinující schopnost poučit se z vlastních chyb. Naučíte se, jak odhalit jakoukoli strukturální slabinu – přesně jako se Challis s Jennou naučily, jak reaktivovat své dřímající hýždě – a změnit ji v posilující pohyby, které jsou tak snadné, že je zvládnete provádět doma v kuchyni, zatímco si vaříte ranní kávu.

3. Styl: *Umění snadnosti*

Příliš mnoho běžců si chybně myslí, že pokud jim tlumené boty kazí styl, mohou to napravit botami minimalistickými. Samotná změna obuvi ale nic nezmění, což mohou dosvědčit jejich natažená lýtka a bolavé paty.

Co funguje, je balíček čtyř zdánlivě jednoduchých cviků. Jakmile se do nich pustíte, ucítíte, jak vám z nohou stékají desetiletí špatného stylu.

4. Soustředění: *Rychleji, dál a navždy*

„Naslouchej svému tělu,“ může být tou jedinou sportovní radou, která je méně užitečná než: „Všichni jsme experiment o jednom subjektu.“ Vy a vaše tělo nemluvíte stejným jazykem. Netušíte, co si navzájem snažíte říct. Nezapomeňte, že vaše instinkty byly tvořeny v době, kdy jídla bylo poskrovnu a mrazivé počasí nebylo jen nepříjemností; bylo jednosměrnou jízdenkou ke změně ve fosilní nález. Každý přirozený impuls, který jste zdědili, vás nutí, abyste se nepohybovali nikdy, když na tom nezávisí váš život.



Stejně tak jsme přišli o mistrovství v těžkosti a snadnosti, rychlosti a pomalosti. Než abychom využívali celého rozpětí dostupných převodů, lajdáme se někde uprostřed, a nakonec si spálíme převodovku. Naštěstí vymysleli vojáci starověkého Říma jednoduchý trik, kterým se naučíte, jak najít ideální tempo pro jakoukoli činnost. Smontujete si velký, svobodný běžecký motor s tím správným převodem pro jakoukoli výzvu.

5. Obuv: *Hlavně si neublíže*

Běžecké boty nemůžou vylepšit váš styl, ale mohou ho výrazně zhoršit. Čím víc máte pod nohama pěny, tím méně pod nimi cítíte půdu. Tlumičí vrstva je návykovou látkou. Je

to znečitlivující prvek. Zamezuje vašim nohám ve vnímání pocitů, které z vás mohou učinit lepšího a zdravějšího běžce. Představte si, kolik škody byste napáchali, kdybyste si znečitlivěli ruku a pak se do ní praštili kladivem. Dost podobně vnímáte, co se děje, pokaždé, když běžíte v tlumených botách. A jestli jste nabyli dojmu, že odpovědí je „analýza držení těla“, pak se nad tím zamyslete znovu: studie ukazují, že běžci, kteří si koupili obuv na základě analýzy držení těla, mají pětikrát vyšší pravděpodobnost zranění.

6. Zábava: *Jestli vám to přijde jako dřina, moc dře*

„Nechce se mi hledat hranice vnímání bolesti,“ vysvětlil mi můj kámoš ze *Zrození k běhu*, Bosý Ted, když jsem se ho zeptal, jak dokáže uběhnout stomílový závod, když se jeho trénink skládá jen z pětadvaceti mil týdně. „Hledám hranice toho, co mi přináší radost.“

Z vědeckého hlediska dává požitekářský princip Bosého Teda naprostý smysl. Evoluce neodměňuje bolest; odměňuje je radost. Utrpení ponižuje váš zážitek, místo aby ho povyšovalo. Vede k tunelovému vidění, odloučení, zahleděnosti do sebe a k chybám. Hlavu máte sklopenou, mozek se dožaduje kyslíku a úroveň stresu letí ke hvězdám. Každá buňka vašeho těla vás varuje, že tohle nemůže být dobré. Ten hlas se ale snažíte vytěsnit, nikoli pochopit.

Na druhou stranu, zábava vylepšuje pozornost, jistotu, šikovnost a uvolňuje stres. Proč? Protože s ní vaše tělo souhlasí a chce víc. Hlavu máte vzpřímenou. Dýchání silné. Vaše zorné pole i rozsah pohybu fungují na maximum. Náš mozek zděděný po předcích odšpuntovává soudek endorfinů a povzbuzuje nás, abychom pokračovali. Soustředíme se dokonale...

” ZÁBAVA VYLEPŠUJE
POZORNOST, JISTOTU,
ŠIKOVNOST
A UVOLŇUJE STRES. “

7. Rodina: *Ti, kdo se spolu potí, spolu i stoupají*

Vyvinuli jsme se tak, abychom podporovali ostatní a pomáhali jim, protože tlupa žila nebo vymřela na základě společných úspěchů. Čím rozmanitější byly myslí a dovednosti po ruce, tím vyšší byly šance na úspěch. Běh s někým je jedním z nejlepších způsobů, jak se zlepšit, protože jsme tvorové společenští, a mnoho z našich neviditelných mechanismů je synchronizovaných: běžecký partner vám může bez jediného slova pomoci srovnat srdeční tep, zpravidelnit krok nebo vytříbit styl.

A jako bonus:

Zranění: *Zalepte své propíchnuté pneumatiky*

Téměř neexistuje dysfunkce, kterou by nešlo opravit trochou funkce. Pokud máte potíže s plantární fasciitidou, tendinitidou, iliotibiálním syndromem nebo s flexory kyčlí, naučte se několik cviků na mobilitu a posílení, které odstraní překážky a vrátí vám správné pohybové vzorce.

Svobodnou sedmičku si představte jako vyrovnaný výživový plán, ne jako bufet. Každý chod je propojený s ostatními, takže odolejte pokušení vybrat si jich jen pár a zbytek nechat být. Společně poskytují vše, co potřebujete, abyste našli, co vám působí potíže, napravili to a zlepšili svou sílu a pružnost. Jen se řiďte **90denním programem Svobodného běhu** na konci knihy.

V následujících kapitolách se naučíte, jak každý díl Sedmičky funguje a co je spojuje. Představím vám nové dovednosti jako Pohybové svačinky, Dvoutýdenní test a 100x vzhůru. Objevíte dva tisíce let starý fígl na změření hladiny srdečního tepu a naučíte se, jak si vybrat tu nejlepší obuv (tip: nemá to nic společného s „analýzou držení těla“ nebo „stabilitou“).

Tyto dovednosti procvičujte za pochodu. Zvykněte si na ně a buďte připraveni využít je, až začnete s 90denním programem Svobodného běhu. Až skončíte, vaše staré zvyky budou ty tam a usadí se ty nové. Budete připraveni trénovat na jakýkoli závod – nebo jen na to, abyste po zbytek života prostě vyrazili ven a běželi, jak daleko se vám zachce, kdykoli se vám zachce.

3.1

CABALLOVO NEJVĚTŠÍ TAJEMSTVÍ

„Pocítila jsem v sobě takový plamen, takový hněv,“ vzpomíná Jordan Marie Vede tři bílé koně Danielová a díky tomu se rozhodla. „Prostě jsem vzala červenou barvu a nechala prsty, ať se vyjádří za mě.“

Do té doby byl Jordanin život profesionální závodní běžkyně čistě o tom, jak běhala. Od té chvíle šlo o to proč.

Pečlivě si na tvář červenou barvou otiskla svou dlaň; palec na jedné tváři a prsty na druhé a dlaní si zakryla rty, čímž hrozivě znázornila způsob, jakým zemřelo tolik žen z původního amerického obyvatelstva – s rukou přes ústa, zbaveny hlasu.

Jordan se navlékla do rozlišováků a zařadila se mezi špičku na startovní čáře Bostonského maratonu 2019. Hleděla jen vpřed, dokonce i když na ni diváci začali ukazovat a zírat. „HEJ, TY, PĚKNEJ OTISK!“ zakřičel někdo. Jak bezcitní musíte být, říkala si, abyste si mysleli, že rudý otisk ruky zakrývající ústa ženy je vtip?

„Nícméně domorodci, kteří mě zahlédli, to chápali,“ říká Jordan. „Vědí, co se děje našim dívkám.“

Mezi ženami původních obyvatel začala epidemie vražd. Obětí násilného činu se stávají desetkrát častěji než ostatní Američanky a jsou terčem tak všeobecně rozšířeného zneužívání, že k řešení vyzvali i vyšetřovatelé Amnesty International. Přestože se údajně pohřešuje téměř 6000 domorodých žen, v databázi Ministerstva spravedlnosti je jich zavedena sotva stovka. Kdo je zastupuje? Proč vede zmizení mladé blondýnky k celonárodnímu pozdvižení, zuřila Jordan, ale



” JORDAN POCHÁZÍ Z BĚŽECKÉ
ARISTOKRACIE JIŽNÍ DAKOTY.
JEJÍ DĚDEČEK BYL PŘÍTELEM
A RIVALEM OLYMPIJSKÉ
LEGENDY BILLYHO MILLSE,
KTERÝ SE STAL JEJÍM MENTOREM. “

když se v nebezpečí ocitne domorodá žena, viditelně to nezajímá ani FBI?

Pro Jordan samotnou se takové riziko ukázalo být blíž, než čekala, když se její matka přidala k pátrání po mladé ženě, která zmizela nedaleko domu Jordaniny rodiny na kmenovém území v Jižní Dakotě. Tělo té ženy bylo nalezeno nedaleko od místa, kde Jordan v mládí pobíhala v doprovodu svého dědečka. Mohla jsem to být já, pomyslela si Jordan – dokud si neuvědomila, že to vlastně byla ona. Dvakrát se ve vztahu stala obětí násilí. Než se dostala na vysokou školu, zúčastnila se víc než tuctu pohřbů příbuzných a kamarádek, které tragicky zemřely.

Jordan ale měla štěstí. Její nohy jí dopřály příležitosti, které ostatní ženy neměly. Jordan pochází z běžecké aristokracie Jižní Dakoty. Její dědeček byl přítelem a rivalem olympijské legendy Billyho Millse, který se stal jejím mentorem. Než otěhotněla, měla Jordanina matka v roce 1988 nasměrováno na olympiádu jako sprinterka, a Jordan sama měla hvězdnou kariéru jako běžkyně na oválu za Mainskou univerzitu, načež se z ní stala profesionální běžkyně za New Balance a Altru.

„Vždycky jsem si myslela, že běhání je taková super-schopnost,“ říká. Když se ale energie jednoduše uskladí, je k ničemu. Musí být využita, vedena, musí pohánět změnu. Do té doby bylo pro Jordan veškeré běhání, všechna její vítězství a medaile a profesionální sponzoři jen uskladněnou energii. Teď bylo načase ji využít.

Než zazněl výstřel startující Bostonský maraton, Jordan si na nohy domalovala čtyři rudá písmena: „MMNW“, Missing and Murdered Native Women – pohřešované a zavražděné domorodé ženy. Měla v plánu pomodlit se za jednu ženu každou míli, a sklíčilo ji, jak bezproblémově si vybavila dvacet šest jmen. „Chtěla jsem, aby tento běh byl o našich ukradených sestrách,“ říká Jordan. „Byl to způsob, jak jsem těm ženám mohla dopřát platformu, kde mohly být vidět, slyšet a neskončily zapomenuty.“ Svým prosebným během ulicemi Massachusetts se Jordan stala hromosvodem, vodičem, který převedl energii silné tradice z minulosti do cíle v přítomnosti. Tehdy se stala zapálenou obrádkyní původních obyvatel a její běhání nabralo naléhavosti a poslání, které mu dříve chybělo.

„Vždy jsem chtěla, aby běhání zůstalo něčím mým, něčím, k čemu jsem mohla přidat své soutěžní cíle,“ říká. „Bylo

” NA BĚHÁNÍ ZAČAL
NAHLÍŽET JAKO NIKDY
PŘED TÍM. NEVNÍMAL
HO JAKO KONÍČEK NEBO
SPORT, ALE JAKO SÍLU. MOC. “

mou identitou, takže jsem do něho nechtěla dodávat vnější tlaky. Uvědomila jsem si ale, že tyhle dva prvky už dál nemůžu oddělovat. Viděla jsem tolik jiných skupin, které běh využily jako formu vyjádření, a bylo neskutečné to pozorovat.“ Micah True prošel podobným znovuzrozením, když se z něho stal Caballo Blanco. Býval respektovaným profesionálním boxerem a slušným ultraběžcem, ale jeho technika nikdy nebyla jeho hlavní výhodou. Rval se vpřed čistě silou a znovu a znovu narážel hlavou do zdi zranění způsobených nadměrnou zátěží. Dole v Měděných kaňonech se změnil. Strávil roky tím, že hloubal nad tím, jak vlastně funguje běh. Naučil se cupkat po serpentínách na útesech jako kamzík a přeměnil svůj dlouhý, skákavý krok v klusavé krůčky, které okoukal u rarámurijských starších.

V padesáti dosáhl věku, kdy si mnoho běžců, které za svého předchozího života poznal, začalo stěžovat na bolavá kolena a vzrjící bedra a běhání nechali nadobro, nicméně pro Caballa byla padesátka jen začátkem. „Jeho rozsah byl obrovský,“ vybavila se mi slova Luise Escobara, legendy trailového běhání, který stál za ikonickými fotografiemi Caballa během prvního ultramaratonu v Měděných kaňonech a byl s ním od té doby v kontaktu. „Když měl náladu, dokázal z dvanácti mil udělat třicet.“ Bílý kůň vklouzl do pohodlného života samotáře, kdy trávil dny toulkami po stolových horách a večery sledováním západu slunce z posezení před svou malou kamennou chatrčí nad řekou Batopilas. Nejspíš by tam takhle dožil...

... kdyby se nenaštal.

Nerozzuřila ho jen jedna vražda. Byl rozhněvaný, ještě než gauneři drogového kartelu zabili syna jednoho z jeho

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Born to Run 2 - Zrození k běhu 2.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.