

Vzhůru Staňkova

Co je FARTLEK

Hravost s rychlostí. Běžecká tréninková metoda, která pochází ze Švédska.

V roce 1930 začali vytrvalostní běžci trénovat nepravidelnou formou souvislého střídavého běhu, různé intenzity i délky.

Nepravidelné střídání tempa při běhu - vše záleží na tobě, jak se cítíš a jak si to chceš užít.

Střídáš velmi rychlé úseky s regeneračními fázemi volného klusu – bez rozpisu, prostě podle radosti a pocitu. Pouze nesmíš zastavovat.

Výhody FARTLEKU

Spálíš spoustu kalorií na zdravém vzduchu.

Pořád střídáš zátěžové a klidovější fáze – minimální zranění.

Není to nuda, ale zábava a hra s rychlostí.

Když běžíš pomalu, můžeš pokecat s kamarádem a kochat se krásnou přírodou.

Kde je FARTLEK nejlepší

Jasně - v přírodě, v lese, na louce atd. Tam totiž intenzitu běhu určuje také terén. FARTLEK ale můžeš běhat kdekoli.

Rozdíl mezi FARTLEKEM a INDIÁNSKÝM BĚHEM

FARTLEK - nepravidelné střídání tempa při běhu – pořád běžíš.

INDIÁNSKÝ BĚH – fáze běhu střídáš s chůzí.

Nejdůležitější je, aby tě vše bavilo, jde o radost ze sportu.

K tomu velmi důležité - zdravá strava, pitný režim, odpočinek a střídání co nejvíce sportů a pohybů. Nezapomeň také na pravidelnou rozcvičku, tak jak makáme v TV nebo při sportování.

Haló, je jaro – užívej si přírody a pořádně sportuj.

Michael Svoboda