



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



Product placement [O pohybu](#) 28. 11. 2023 |
jím

redakce Vím, co

Co je běžecká kadence, jak ji změřit a zvýšit?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Co-je-bezecka-kadence,-jak-ji-zmerit-a-zvysit_s10011x20694.html

Běžecká kadence, neboli frekvence kroků. Číslo, které udává počet kroků za minutu a má vliv na ekonomiku tvého běhu. Jak ji změřit, vypočítat a následně zvýšit?



Co je kadence běhu?

S pojmem kadence ses mohl/-a setkat například v souvislosti se zbraněmi. Co to má tedy společného s běháním? Jedná se o metriku, která udává **počet kroků za minutu a má přímý vliv na ekonomiku tvého běhu.**

$$\text{KADENCE} = \text{FREKVENCE KROKŮ}$$

Proč je kadence důležitá?

Jestliže běháš pro radost, kadence pravděpodobně nebude prioritní údaj, kterým se budeš zabývat. Pokud se však zaměřuješ na **rychlost a chceš mít lepší tempo, monitorování kadence je jeden z efektivních nástrojů k dosažení tohoto cíle.**

Na jaké běžecké oblasti má kadence vliv?

- **Rychlost:** Zde se aplikuje přímá úměra. Při vyšší frekvenci kroků (kadenci) se zvyšuje tvá rychlost a tempo běhu.
- **Došlap:** Při vyšší kadenci se ti také změní došlap. Tvé kroky nebudou tak dlouhé a nebudeš nucen/-a dopadat na patu. Začneš došlapovat spíše na

špičku až střed chodidla, což představuje menší zátěž pro klouby.

- **Ekonomika běhu:** Pod tímto pojmem si představ spotřebu energie, kterou musíš při běhu vynaložit. Při vyšší kadenci děláš kratší kroky, efektivněji došlapuješ a vydáváš menší výdej energie při každém kroku. Tím se zlepšuje ekonomika běhu.

Jak kadenci běhu měřit?

Před zvyšováním kadence si nejdříve zjisti, jaká je tvá aktuální frekvence kroků. Neboj se, nemusíš si při běhu počítat každý svůj krok. Největšími pomocníky jsou sportovní hodinky nebo chytrý telefon.



-

Sportovní hodinky -

chytré sportovní hodinky nebo fitness náramky ti kadenci monitorují při běžecké aktivitě automaticky. Po ukončení ji najdeš ve statistikách a přehledu běhu.

- **Chytrý telefon** – většina mobilů v sobě má zabudovaný krokoměr, který postačí k základnímu měření.
- **MilestonePod** – malé, ale chytré zařízení, které si připevniš na botu a o nic víc se nemusíš starat. Samo vyhodnotí, kdy začneš běžet a pustí se do měření. Změří ti to celkem 10 užitečných metrik mezi které patří také kadence. Údaje si pak můžeš vyhodnotit přímo v aplikaci v telefonu.
- **Výpočet** – pokud nemáš žádné chytré zařízení, vystačíš si s trochou matematiky. Po dobu 20 sekund si počítej své kroky jednou nohou a ty vynásob číslem 6.

Vyber si [sportovní hodinky](#) na Top4Running.

Aplikace na měření kadence

- **STRAVA** – tato běžecká aplikace má pro měření kadence skvělou funkci. Můžeš si do ní propojit svůj telefon, který bude při běhu sloužit jako senzor frekvence kroků.
- **Krokoměr** – jednoduché a intuitivní aplikace přímo na měření kroků. Jsou dostupné jak pro iOS, tak Android.

Existují i další běžecké aplikace, které ti kadenci změří. Mrkni na velký [přehled běžeckých aplikací](#) a vyber si tu svou!

Jak zvýšit frekvenci kroků?

Běžný hobbík má kadenci v průměru 150–160 kroků za minutu, **elitní běžci dosahují kadence nad 180 kroků za minutu**. Určitě si říkáš, že je to jednoduché a stačí na příštím běhu napálit těch zmíněných 180 kroků za minutu. To rozhodně nedoporučujeme. Tvé tělo by zažilo šok a **místo zvýšení kadence zvýšíš možná tak riziko zranění**. Máme pro tebe tipy, ze kterých si určitě vybereš ty, které ti budou vyhovovat nejvíce:

1) Obecné tipy na lepší kadenci

- **Běhej, běhej a běhej** – Pokud jsi v běhu konzistentní, frekvence kroku se ti bude **postupně zvyšovat přirozeně**. Osvojíš si svou efektivní běžeckou techniku, koordinaci, pohyb a tělo si zvykne. Obuj [běžecké boty](#) a vyraz ven!
- **Vědomě zkrát krok** – Před každým výběhem si vzpomeň a snaž se **vědomě zkrátit krok**. Pamatuj však, že tvůj pohyb by měl být stále přirozený. Nesnaž se mít co nejkratší krok za každou cenu. Postupně na některé úseky zkracuj a pozoruj, jak se při běhu cítíš.

- **Hudba v rytmu** – Zábavný způsob na zlepšení kadence. Existují tzv. **BPM playlisty**, tedy písničky v rytmu na konkrétní frekvenci kroku. Stačí si zadat požadovanou kadenci + BPM (Beats per minute) = **například 170 BPM playlist**. Nasad' [sluchátka](#) a užij si běžeckou párty!

2) Specifické tréninkové metody



- **Plyometrický trénink**
 - **Specifický** typ tréninku pro **zvýšení výbušnosti**. Svaly jsou při něm vystavovány třem základním pohybům – Koncentrický (Svaly se stahují), Isometrický (Svaly jsou napnuty v nehybném stavu), Excentrický (Svaly se natahují).
- **Silový trénink** – Silná stehna, lýtka či kotníky pomohou při odrazu, který

bude svižnější a efektivnější. To způsobí zrychlení tvé frekvence kroků. Silový trénink bys měl zařadit jako doplněk k běhu tak jako tak, funguje také jako prevence proti zraněním.

Vidíš, že běh není pouze o běhu. Na plyometrický i silový trénink si v začátku vezmi na pomoc zkušeného trenéra. Nejen, že ti sepíše tréninkový plán v souladu s tvými cíli, ale dohlédne na **správné provedení jednotlivých cviků**.

Pamatuj, že zvýšení kadence není o tom snažit se běžet co nejrychleji, ale více **efektivněji a ekonomicky. Místo zběsilého sprintování postupně zkracuj svůj krok**. Uvidíš, že tvá frekvence půjde pomalu, ale jistě nahoru!

Připraveno ve spolupráci s [Top4Running](#), partnerem mobilní aplikace Aktivně a zdravě.



Zdroj obrázků v textu: se svolením Top4Running

[Aktivně a zdravě aplikace běh chytré hodinky dostatek pohybu efektivní trénink silový trénink](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz