



FOTO: WWW.PM.CZ

TEXT: TEREZA ROZEHNALOVÁ

JAN PIRK

ZNALEC SRDCE, NEJEN BĚŽECKÉHO

Jan Pirk je přednostou Kliniky kardiovaskulární a transplantační chirurgie Institutu Klinické a experimentální medicíny a přednostou Kardiocentra IKEM. Letos na jaře oslavil krásné šedesátiny a na šest se chystal navýšit i počet startů při Pražském maratonu. Letos to ale zatím nevyšlo.

Proč jste začal běhat a jak dlouho již běháte?

Myslím, že jsem běhal už asi v 10 měsících, maminka říkala, že jsem začal chodit velice brzo. Proč jsem tehdy s běháním začal, to nevím, ale vzhledem k tomu, že pocházím ze sokolské rodiny, moje sportovní počátky souvisí se vstupem na základní školu. Atleti-

ce jako takové jsem se nikdy nevěnoval, celé mládí jsem hrál pozemní hokej. To je velice běhavý sport a současně s tím jsem začal běhat první přespolní běhy, jako například tenkrát velmi populární běh Mladé fronty. Když jedu na kongres, vždy si s sebou беру běžecké věci, takže kromě Antarktidy jsem již běhal na všech kontinentech.

Kde nejraději běháte?

Mám dvě místa, kam nejraději chodím běhat. Za prvé je to Krčský les, v němž se mohu proběhnout kdykoli po práci a za druhé je to na chatě, v Konojedech u Kostelce nad Černými Lesy, kde jsou překrásné lesy. Nejraději běhám v lese, po měkkém terénu a délku trasy mám nejraději mezi 10 a 15 kilometry.

Který je váš nejoblíbenější závod?

Mám několik závodů, které mám strašně rád. Mezi ně samozřejmě patří Běchovice a Velká Kunratická, ale jeden z nejkrásnějších krosů je podzimní běh lyžařů v Senohrabech, dále běh Rokytnice–Dvořáčky a Poniklá–Rezek. Z delších závodů má neopakovatelné kouzlo Pražský půlmaraton.

A kterého byste se naopak raději už nezúčastnil?

Takový závod jsem ještě nikdy nezažil. Nejtěžší, jaký jsem snad kdy absolvoval, byl závod na běžkách ve Francii–Transjurasien, který je dlouhý 76 km. Běží se volnou technikou, závod má těžký profil a člověk si skutečně „hrábne na dno“.

Na co myslíte, když běžíte? Dovedete se zcela uvolnit a odpoutat od práce, soustředit se jen na běh či si třídíte myšlenky třeba k další operaci?

Záleží na tom. Pokud běžím třeba fartlek, myslím na spoustu věcí. Myslím i na práci, napadají mě různé myšlenky, je to relaxace. Pokud však mám intervalový trénink, nemyslím na nic, jenom sleduju stopky, zda určené intervaly stačím absolvovat ve stanoveném čase.

Jaké jsou vaše další běžecké cíle a plány?

Chtěl bych běhat dál, i když vím, že časy budou čím dál horší. Chtěl bych ještě jednou absolvovat Pražský mezinárodní maraton, abych měl šest startů. Letos jsem byl přihlášen, ale při závodě Kolín–Velký Osek–Kolín jsem si natrhl stehenní sval, takže jsem nemohl trénovat, a proto letos z šestého maratonu sešlo.

S jakým nehloupějším názorem ohledně běhu jste se setkal?

Nemohu říci, že bych se setkal s hloupým názorem. Je pouze skupina lidí, kteří jsou „hraví“ a ti říkají, že jen tak běhat, to pro ně není, to by nedokázali.

Komu byste doporučil běh jako terapii?

Každému člověku, který nemá některou ze zdravotních překážek. Mezi ně může patřit například obezita či artróza velkých kloubů. Běh je samozřejmě tou nejpřirozenější pohybovou aktivitou.

A kdy rozhodně nejlépe běhat? Mám na mysli situaci, kdy někteří běžci používají výraz „to vyběháš“ či „to rozběháš“, vztahující se k nachlazení, bolesti hlavy, kolene... Může se právě opakování tohoto přístupu následně negativně projevit na zdraví?

Nejen rekreační, ale i vrcholoví sportovci, by neměli běhat, pokud jsou nemocní. Mezi takové nenápadné nemoci může patřit nachlazení či jiná viróza, které skutečně mohou vést později k závažným, i život ohrožujícím onemocněním. Dalším příkladem, kdy by lidé neměli sportovat, je situace, kdy se protáhne večírek a konzumace alkoholu je poněkud větší. Následující den ráno se člověk necítí dobře a rozhodně není správně intenzivně trénovat, protože může dojít k přechodnému vzniku poruch srdečního rytmu.

Pro které pacienty s kardiovaskulárním onemocněním je běh vhodný a pro které nikoliv?

Na tuto otázku nelze jednoznačně odpovědět, je nutno přísně individuálního posouzení zkušeným kardiologem. Jedná se také o intenzitu běhu. Zda jde jen o vyklusávání nebo skutečně intenzivní trénink.

Poznáte při operaci srdce člověka, který sportoval? Kolik je pravdy na tom, že sportovec má srdce větší?

Při operaci se to na srdci nepozná. Je to zpravidla proto, že člověk, který sportoval a poté sportu nechal a žil nezdravě, se dostane na operaci, až když je jeho srdce poznamenáno nemocí. Sportovci mají skutečně srdce větší, avšak tato takzvaná sportovní hypertrofie se po vysazení tréninku a ukončení sportu vrátí zpět do normálních rozměrů.

A „křížový výsledek“ na závěr. Pronace nebo supinace?

Já spíše došlapuji na zevní hranu nohy.

Přes patu nebo přes špičku?

Myslím, že dopadám více na patu.

Kopce nebo rovina?

Běhám všechno, i když nejsem vyhledavačem extrémního stoupání, vzhledem k tomu, že s přibývajícím věkem přece jenom srdíčko pumpuje méně.

Ionták nebo pivo?

Při závodě zásadně ionták, po závodě zásadně pivo. Pivo totiž považuji za ideální nápoj, který obsahuje nejen ionty, ale má i určitou výživovou hodnotu. Jediná jeho nevýhoda jsou bublinky, které by při závodě zcela určitě dělaly problémy.

Bítek nebo těstoviny? Obojí.

Sova nebo skřivan? Určitě skřivan.

Značka běžeckých bot? Asics, nejraději Asics-Kayano Gel. ◀



**SPECIÁLNÍ
BĚŽECKÁ
PRODEJNA
TÁBORITSKÁ 5
130 00 PRAHA 3**

POSTARÁME SE O VÁŠ