

INTERNET

Jak levně a bez rizika nakupovat v e-shopech?

str. II

VYBAVENÍ

Oblečení a ponožky na běhání

str. III

PŘEHLED

Vybrané modely běžeckých bot pro rok 2010

str. II a III



Sport

Příloha deníku Sport pro aktivní sportovce

trendy

čtvrtek 18. března 2010

strana I

Bota se musí přizpůsobit

Pokud běháte, jsou pro vás boty jedinou výraznou investicí. Nejen z toho důvodu je nutné věnovat velkou pozornost jejich výběru i údržbě.

Špatná bota vám zkazí pocit ze sportování

a navíc vám může přivodit nepříjemné zdravotní problémy.



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

Jestli čekáte, že se teď dozvíte, která značka běžeckých bot je nejlepší, musíme vás zklamat. Z jednoduchého důvodu. Nejlepší značka neexistuje, stejně jako neexistuje nejlepší bota. Existuje pouze nejlepší model pro konkrétního běžce. Každý jsme totiž jiný. Běháme odlišným stylem, zvládáme rozdílnou kilometráž na rozdílných površích, máme jiné dispozice, jsme jinak rychlí.

Z toho vyplývá i první pravidlo: boty nevybírejte podle značky ani designu, ale řiďte se jen svým pocitem při zkoušení. Nejste profesionálové, abyste museli být věrní konkrétní značce. Buďte loajální k jediné věci - ke svému tělu. Vybírejte, co je pro něj nejlepší.

Jak by tedy měla vypadat ideální bota? Lakonicky řečeno by měla vaši noze v co nejvyšší míře umožňovat přirozený pohyb - tedy takový styl, jakým běháte bosí. Bota se musí přizpůsobit noze, nikdy ne naopak. Měla by

být flexibilní, s rozumnou mírou tlumení a ne příliš robustní.

Modely s podporou (tzv. stability) volte pouze v případě, že máte velkou pronaci, tedy výrazný propad kotníku směrem dovnitř. Mírná pronace je běžná a žádoucí při přirozeném došlapu. I když málokdo má dokonalou biomechaniku, většina běžců si vystačí s neutrálními modely.

Také neplatí, že nejdražší boty (nebo ty, které výrobci nejvíce propagují v reklamě) jsou ty nejlepší. Mezi cenou a kvalitou nepanuje přímá úměrnost. Někdy je to spíše naopak. Nejdražší modely jsou obvykle těžké, mají masivní patu a spoustu zbytečných „vyčtyčávek“, takže běhat v nich přirozeně vlastně nejde.

Boty s přílišným tlumením navíc nejsou moc stabilní, což také může vést ke zraněním. Neměly by být měkké jako bačkory, ale ani nesmí mít tuhou podrážku. Pokud si v nich připadáte skoro jako v lyžácích, něco je špatně.

Robustnost běžeckých bot je bohužel trendem posledních desetiletí. I když výrobci investovali miliony dolarů do vývoje a stále přicházejí s novými technologiemi, neexistuje relevantní studie, která by prokázala, že high-tech modely s maximálním tlumením snižují počet zranění.

„Některé výrobce bot se domnívají, že Bůh svoji práci odflákl, a tak se snaží nedokonalé nohy napravit svými mohutnými botami,“ sarkasticky kdysi napsal Gordon Pirie, bývalý světový rekordman a propagátor přirozeného běhání.

Méně tedy bývá více. Snažte se najít vhodnou botu spíše mezi lehčími tréninkovými modely. Bývají levnější a ještě vám odvedou lepší službu (některé najdete v přehledu uvnitř listu).

Zkušený běžec jdou do obchodu již za konkrétním modelem či dvěma, ale i ti ostatní by měli mít aspoň základní představu, co hledají. Informovaný zákazník je nejlepší

zákazník, nenechá si nakukat nesmysly.

Abyste pro sebe vybrali ideální model, je také nutné nakupovat na správných místech. Že jím není asijská tržnice, není snad nutné zdůrazňovat. Nejlepší volbou nebývají ani sportovní hypermarkety. Z jednoduchého důvodu: nabídka tam většinou bývá omezená, jen pár značek a od nich zdaleka ne všechny modely. Často se také stává, že v regálu s nápisem „Running“ se objevují modely, které vůbec nepatří do běžecké kolekce...

Optimální je nakupovat v běžecké speciálce. Zatím jich u nás není mnoho, ale každým rokem přibývají. Máte tam výrazně větší výběr a také vyšší pravděpodobnost, že potkáte kompetentního a zaslouženého prodávče.

Jak ho poznat? Pokud vám bez velkých řečí nabídne nejdražší model nebo se vám příliš nevěnuje, je nejlepší se otočit a jít hledat jinam.

dnes radí



LUBOŠ BRABEC, redaktor deníku Sport a hobby běžec. Absolvoval osm maratonů.

Správný prodávčák by s vámi měl několik minut pohovořit o vašich běžeckých návycích, měl by se zeptat, v jakých botách jste běhali dříve, kolik kilometrů a kde zhruba naběháte. Naprosto ideální je (zvláště jste-li úplný začátečník), když má prodejna běžecký pás. Jednak si na něm můžete modely vyzkoušet a hlavně prodávčák může posoudit, jaké k vašemu stylu nejlépe sednou.

Vždy si v obchodě vyzkoušejte obě boty a zkuste se v nich aspoň po prodejně krátce proběhnout. Dbejte na to, aby vám dobře seděly a váš krok byl co nejpřirozenější. Pokud vám nepadnou hned v obchodě, pak už je sotva rozběháte. První pocit je ten nejdůležitější. Hodně vám napoví už to, když botu vezmete do ruky. Pokud je tuhá a při ohybu nepoddajná, moc radosti vám nepřinese.

Běžci někdy z výběru bot dělají alchymii, ale pokud víte, co chcete a čemu se máte vyhnout, nemusí to být vůbec složité.

LUBOŠ BRABEC

Běžecké boty

Tréninkové

Patří sem většina modelů běžeckých bot, od lehkých (váha cca 250 g) po robustní (350 až 400+ g).

I když jsou tyto boty označeny jako tréninkové, většinou běžců stačí i pro závod. Výrobci je obvykle rozdělují na několik skupin: neutrální jsou určeny běžcům s dobrou biomechanikou, stabilní těm, kteří mají silnou pronaci (propad kotníku dovnitř) a potřebují podporu na vnitřní straně nohy. V katalogích mívají označení cushion, lightweight cushion nebo stability.

Závodní

Velmi lehké a flexibilní, s méně ochrannými prvky. Jsou určeny pro závodění a rychlostní tréninky, vydrží méně než tréninkové. V katalogích mají označení racer nebo flats.

Krosové

Mají odolnější a hrubší podrážku, jsou stabilnější v terénu, ale většinou také těžší a méně flexibilní. Svršek je pevnější, u některých modelů vodě odolný. V katalogích mají nejčastěji označení trail.

Zaujalo nás

Jako naboso

Bota, která se dá s trochou nadsázky přirovnat k odtlumené ponožce. Není na dlouhé štreky, ani se v ní nedá běhat po každém povrchu. S modelem Fivefingers si připadáte, jako byste běželi bosí. Slouží především pro návlek dobrého běžeckého stylu a pro posílení šlach a svalů. Ideální je běh po krátké střížené trávě.

Cena: 2090 Kč

Tip SPORTU: www.rejoice-kt.cz



Kompresní podkolenky

Pokud pozorně sledujete přenosy z běžeckých závodů nebo triatlону, asi jste si jich všimli. Občas je používá Paula Radcliffová, z českých sportovců třeba Tereza Macelová a Filip Ospalý. Kompresní podkolenky stáhnou lýtko, čímž zvýší cirkulaci krve a lepší přísun kyslíku do svalů. Urychlují také regeneraci.

Cena: 990 Kč

Tip SPORTU: www.slstri.cz



Ledvinka

Při dlouhém tréninku ji velice oceníte. Ne vždy máte možnost vyměnit si trasu tak, abyste běželi okolo obchodu nebo hospody. Řešením, zvláště v létě, je ledvinka a v ní plastová láhev s pitím (nebo dvě). V nejlepších modelech láhev pevně drží a nijak vás v pohybu neomezuje. Schovává se v klíče, mobil nebo peněženku.

Cena: 690 Kč

Tip SPORTU: www.hudy.cz

