

SPORT TO THE PEOPLE

Zajímavosti o běžeckých botách

... neboť nahé nejsou všechny nohy stejné!

Ať úzký nebo široký tvar nohy, ať rovný nebo oblý nárt, ať štíhlý nebo otlý běžec, ať sklon k nesprávnému našlapování navenek nebo dovnitř, ať nášlap přes špičku nebo patu - v našich obchodech Vám nabízníme širokou paletu běžeckých bot.

Běžec znamená jednu nohu zvednout a druhou došlápnout - pořád dokola. Při běhu z kopce musí běžecká bota nabízet obzvlášť dobré tlumení a stabilitu při nášlapu, při běhu do kopce lehkost.

Průběh pohybu

Co se rozumí pod vnitřním nášlapem?

U cca. 75 % všech běžců lze pozorovat špatný nášlap. Podlamuje-li se noha při nášlapu dovnitř, jedná se o tzv. vnitřní nášlap. Zde dochází ke ztrátě přirozené postranní stability, tzn. bota musí být uvnitř (mediálně) zesílená. Mnoho běžců má sklon k více či méně špatnému nášlapu, proto rozlišujeme dva druhy běžeckého pohybu, který můžeme označit jako nesprávně provedený - vnitřní a vnější nášlap.

K dalším potížím patří např.:

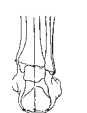





- bolesti kolen na vnitřní straně
- bolesti holenních kostí
- podráždění Achillovy paty
- ostruhy na patách

Co se rozumí pod vnějším nášlapem?

Při vnějším nášlapu probíhá pohyb na vnější straně chodidla, přičemž může přirozené tlumení podélné klenby působit pouze omezeně. I zde dochází ke ztrátě postranní stability a existuje riziko zranění podlomením kotníku navenek (laterální).

Kontrola pohybu

Díky funkční konstrukci podrážky lze tento nesprávný průběh pohybu zmenšit. Nejdůležitějším elementem je střední část podrážky s různou tvrdostí materiálu. Uspořádání těchto opěrek a zesílení rozhodují o oblasti použití bot. Opěrné elementy, které mají zabránit vnitřnímu nášlapu, jsou samozřejmě umístěny na vnitřní straně bot.

	pozice nohy	nášlap
normální nášlap		
vnitřní nášlap		
vnější nášlap		

Tvar chodidla

Existují různé tvary chodidel:

- 1) normální chodidlo
- 2) vyklenuté chodidlo
- 3) ploché chodidlo
- 4) rozepřené chodidlo



Vlastnosti běžeckých bot

Dobré běžecké boty by měly vykazovat následující důležité znaky:

- tlumení
- stabilitu
- flexibilitu/přizpůsobení

1) Tlumení

Tlumení znamená schopnost běžecké boty redukovat náraz při nášlapu.

Při každém kroku odpružuje chodidlové a nožní svalstvo síly, odpovídající až trojnásobku tělesné hmotnosti. Tento nárazový šok je obrovským zatížením pro kloubní chrupavky a kosti. Pokud se na tuto skutečnost nebere žádný ohled, dochází k poškození chrupavek a zlomeninám vzniklých opotřebením.

Ovlivňující faktory:

Následující faktory ovlivňují námahu při nášlapu a při jejich vzájemném optimálním sladěním mohou podstatně šetřit síly:

- tělesná hmotnost
- rychlost při běhu
- druh povrchu
- běžecký styl
- běžecké boty
- vnější podrážka
- střední- resp. mezipodrážka
- dodatečné tlumící systémy

2) Stabilita

Hlavním úkolem boty je bezpečné vedení nohy a ochrana před nesprávným pohybem. Eventuálně narušený přirozený nášlap způsobuje omezení biologického tlumícího mechanismu. Dobře padnoucí bota by měla napravit lehké chyby při nášlapu.

Stabilita je ovlivňována následujícími faktory:

Vnější podrážka: změny díky profilu, zářezům, kolíkům

Střední podrážka: zde je nutné dbát na to, aby byl při extrémních problémech (vnitřní-, vnější nášlap) k dispozici dodatečný stabilizační systém!

Vrchní díl boty: změny díky různým vnějším materiálům a konstrukcím, tvarům a způsobům zpracování

3) Flexibilita/ přizpůsobení

Flexibilita

je určena:

- všemi použitými materiály
- druhem zpracování
- konstruktivními znaky (profil vnější podrážky, systém střední podrážky, pohyblivé zářezy, ...)

Přizpůsobení

je určeno:

- tvarem boty
- konstrukcí střední podrážky
- vrchní díl boty (materiál, konstrukce, systém šňorování,...)