



Kapitola č. 11 – Nohy a sportovní obuv

Vážení přátelé,

dostali jsme se k tématu, které mě osobně velmi zajímá a patří k mým nejoblíbenějším. Sportovní boty mě fascinují tak, že moje žena pojala podezření, že ona v mém životě zaujímá až druhé místo. Což je samozřejmě špinavá pomluva ☺. Ale pravdou je, že počet mých sportovních bot převyšuje počet jejich lodiček, což už je na pováženou ☺.

Kritérií pro výběr sportovní obuvi je vícero, stejně tak existuje obrovské množství různých typů sportovních bot. Na každý sport je potřeba určitý typ – u některého potřebujete odpružené, u jiného zase pevné, aby vám v botě noha pevně seděla, na fotbal zase potřebujete kopačky (*s čudlíky, jak říká má žena*) a sálová obuv je kapitola sama pro sebe. Pokud bychom tedy chtěli probrat každý sport zvlášť, bylo by to na nekonečný seriál (taková malá „ordinace v růžovce“). Proto jsem pro naše potřeby vybral jeden sport, který stále více nabývá na popularitě, a který může vykonávat každý, neboť (kromě prvotní investice do bot) nestojí nic, pouze vaše úsilí přesvědčit své tělo, aby z toho gauče opravdu vstalo. Ano, budeme hovořit **o běžeckých botách**.

Jak jsem již řekl, **vlivů**, které na nás působí při výběru, je spousta. Musíme zohlednit:

- velikost nohy a její tvar (vč. anomálií jako plochonoží, vbočené palce apod.)
- kolik vážíme
- na jakém povrchu chceme běhat (asfalt, terén, atletická dráha)
- jak intenzivně budeme běhat (kolikrát týdně/měsíčně, kolik km)
- nároky na obuv (nepromokavá, snadná údržba)
- a v neposlední řadě i vzhled

Nedávno jsem ke svému údivu zjistil, jak důležitý, ne-li přímo určující, může být pro výběr běžeckých bot i design a barva. Chtěje svoji intelektuálně-kavářskou manželku dostat do přírody, rozhodl jsem se, že jí pořídíme boty na terénní běh. Pečlivě jsem se doma připravil, prostudoval jednotlivé druhy a jejich funkčnost a vyrazili jsme do obchodu. K mému obrovskému údivu začala žena všechny nabízené druhy odmítat se slovy – nehezke, nevábne, či dokonce odpudivé. Začal jsem se rosit a už jsem pomalu ztrácel naději, když ženě padl do očí jeden pár, který ji uchvátil. Naštěstí to byl pár, který kromě (cituji ženu) „perfektního designu, vymazlených barev a rozkošného vzhledu“, byl i funkčně velmi dobře zpracován a padl jako ulitý. Radovali jsme se oba, já ovšem jen do té chvíle, než jsem doma zjistil, že se má žena do vybraných bot tak zamilovala, že mě nyní nutí každý večer vyběhnout aspoň do blízkého parku „botičky trochu provětrat“. A to i v době televizních přenosů fotbalových zápasů. Muži pochopí mé utrpení. Jaké to přesně boty byly (jaká značka), nebudu z důvodu reklamy sdělovat, ale když vydržíte až do konce dnešního článku, tak vám je, možná, ukážu ☺.

Velikost nohy a její tvar

V jedné z prvních kapitol našeho podo seriálu jsme si vysvětlili typy nohou – egyptská noha, řecká a kvadratická. Pamatujete? Tak přesně tyto typy musíte zohlednit i při výběru běžeckých bot. Většinou se doporučuje koupit si běžecké boty alespoň o číslo větší, než je vaše obvyklé číslo. V každém případě musíte mít dostatek prostoru mezi nejdelším prstem na noze a špičkou boty, jinak začnete mít problémy právě s tímto nejdelším prstem a nehty.

Plochonohí a jiné problémy většinou řešíme speciálními vložkami do bot, které nám nohu srovnají a zmírní negativní dopady běhu (nárazy). Výběr stélek je široký a existují i různé typy pro různé sporty (tedy různou obuv). Vhodnější než prefabrikované stélky jsou ty individuální, které vám podiatr zhotoví přímo na míru, a které zohledňují nejen váš problém, ale zvlášť pravou i levou nohu.

Ještě několik praktických rad:

- Chodidla se s přibývajícím věkem zvětšují, velikost se tedy mění. Proto si průběžně měřte délku vašich chodidel.
- Pokud má vaše pravé a levé chodidlo různou délku, vybírejte vždy podle delšího chodidla.
- Nohy si měřte večer, kdy jsou vlivem aktivity i teplot ve svém maximu.
- Chodidla u žen se mění (zvětšují) i během a po těhotenství.
- Na nové boty si zvykejte – noste je nějaký čas doma.
- Zlaté pravidlo při běžeckých botách říká, že pokud vás tlačí už v obývacím pokoji, tak na silnici nebo v terénu vás budou tlačit na 100% - raději běhejte v běžeckých botách, které jsou o trochu větší, než se trápíte v malých botách.

Váha

Na trhu jsou k dostání boty pro všechny váhové kategorie, ať již tedy vážíte jakkoliv, neměli byste mít problém s výběrem vhodné obuvi. U lidí s vyšší váhou je problémem spíše fakt, že jim větší váha zatěžuje klouby, svaly a úpony a ani dobře odpružená bota nemusí zabránit úrazům způsobeným přetěžováním. Jediným řešením je váhu snížit, ale ne tak, že plní odhodlání prudce vyběhnete a za rohem už budete ležet s bolestí a bez dechu, ale začnete pomalu a zlehka – nejlépe rychlou chůzí, kterou postupně změňte na pár metrů běhu a pár metrů chůze. Uvidíte, že se vám kondička začne zvyšovat a postupně můžete přidávat více běhu a zkracovat úseky chůze, až se vám podaří celý park oběhnout, aniž byste při tom upadli do kómatu. Toto pravidlo střídání chůze a pomalého běhu platí nejen pro váhově výraznější jedince, ale i pro začátečníky jakéhokoliv věku, jejichž tělo si na pohyb teprve zvyká.

Povrch

Je logické, že různý povrch vyžaduje různou úpravu boty.

V **silničních běžeckých botách** se budete nejlépe cítit na zpevněném povrchu. Boty jsou upravené tak, že tlumí dopad chodidla na tvrdý podklad a má tedy i jiné odrazové schopnosti než terénní boty. Pokud v těchto botách vyběhnete do terénu, je zde nebezpečí uklouznutí, neboť spodní část boty není pro tento typ povrchu uzpůsobená a běžet v nich například v dešti terénem je skoro nadlidský úkol.

Trailové boty (crossové, boty do terénu) mají naopak podrážku uzpůsobenou tak, aby nám boty po povrchu neklouzaly a mohli jsme se dobře odrazit. Tlumicí část této boty není tak výrazná, jako u silniční boty, což je logické, neboť již samotný terén (tráva, hlína) nám naše kroky dobře ztlumí. Svršek je

pevnější a odolnější proti roztrhání a boty se vyznačují i odolností proti vlhku a vodě, což nám udrží nohy v suchu. Přes robustnější zpracování jsou tyto boty překvapivě lehké.

Intenzita běhání

Pokud budeme běhat jednou za měsíc, tak nám boty vydrží o něco déle (stejně tak i špatná kondice). Pokud běháte častěji a pravidelně, tak je dobré jednak boty střídat, a jednak častěji obnovovat, neboť jakmile se bota „prošlápne“ příliš, ztrácí své tlumící schopnosti a noha v botě nedrží tak, jak by měla.

Nároky na obuv

Toto kritérium víceméně souvisí i s povrchem, na kterém budete běhat. Pokud chcete běhat za každého počasí a v terénu, tak volte nepromokavou trailovou obuv. Pokud chcete vybíhat pouze za pěkného počasí do parku, tak vám stačí lehká silniční obuv bez nepromokavé úpravy. Co se týče údržby – u většiny bot není údržba problém. U trailové obuvi již výrobci předpokládají, že ji při běhu terénem (vodou, blátem apod.) zašpiníte, proto i materiály jsou zvolené tak, aby bylo čištění co nejjednodušší. Co se týče impregnací či údržby, doporučuji dodržovat rad výrobce, každý to má „ušité“ přímo na své typy bot a informace o údržbě jsou připevněné na visače na botě (například boty vybavené goretexovou membránou není potřeba impregnovat, ale obsahuje-li obuv koženou složku, je impregnace kožené části vhodná).

Vzhled

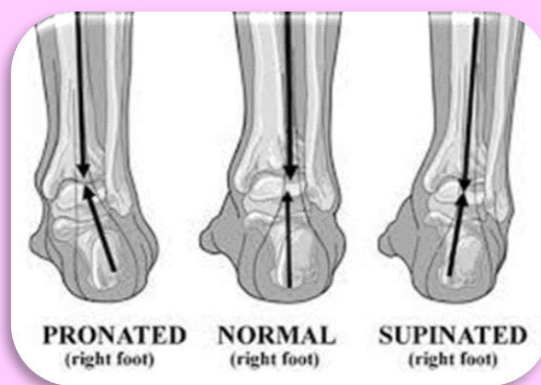
Červené, žluté, růžové, modré... s proužky či puntíky... tento výběr ponechám výhradně vašemu vkusu a vaší potřebě se na běh „vytunit“ ☺

* * *

Pronace a supinace

Pokud jste již četli nějaké články o sportovní obuvi, tak jste se možná s těmito termíny již setkali. Proč jsou tak důležité a co to vlastně je?

Při běhu rozlišujeme celkem tři základní typy **došlapu** – pronaci, supinaci a normální došlap. Každému z nich pak odpovídá bota s odlišnou konstrukcí mezipodešve i svršku. A proč došlap řešíme? Výrazná odchylka od neutrálního stavu totiž může v některých případech vyústit až v problémy s kolenem nebo poranění Achilovy šlachy.



obrázek – pronace a supinace, zobrazena je pravá noha (palec je vlevo)

- **pohyb, směřující dovnitř, nazýváme pronace** - v okamžiku kontaktu se zemí chodidlo našlapuje více vnitřní stranou. Mírná pronace je přirozený jev, neboť chodidlo se tak vyrovnává s otřesy, které běh způsobuje. Jakmile je však vychýlení výrazné, vzniká velký tah na Achillovu šlachu a snižuje se stabilita chodidla po dopadu. Pro tento typ došlapu se doporučují boty, které jsou označovány jako „pronační“ nebo „s kontrolou pronace“. Mají zpevněnou vnitřní hranu mezipodešve, která srovnává chodidlo zpět do neutrálního postavení.
- **pohyb, směřující do vnější strany, nazýváme supinace** - jedná se o opačný jev, kdy se chodidlo vychyluje směrem ven. Nejčastěji se vyskytuje u běžců s vysokou klenbou. Vzhledem k tomu, že se jedná o velmi řídký jev, tak na trhu nenalezneme žádné speciální boty na supinaci (maximálně boty „pro běžce s neutrálním a supinačním nášlapem“, které jsou ale většinou spíše neutrální). Jak si tedy při výrazné supinaci pomoci? Jedinou možností jsou tady vložky nebo speciální stélky do bot, které nám supinaci pomohou vyrovnat.
- **pokud je pohyb při došlapu přímý**, bez postranního vyklenutí do vnitřní nebo vnější strany, jedná se o **neutrální typ běhu**. Nepochází k nadměrnému vychýlení ani na jednu stranu. Neutrální boty nemají vyztuženou mezipodešev ani svršek, který je navíc výrazně lehčí.

A jak zjistíte váš typ došlapu? Něco málo vám mohou napovědět vaše starší běžecké boty. Stačí se podívat na vložku a vnitřek boty, které místo je nejvíce opotřebované. Mnohem přesnější je ale diagnostické zařízení, které je napojené na běžecký pás. To vám během několika vteřin přesně určí, jaký typ nášlapu máte a jaké boty zvolit. Částečně to může určit i statické měření na podoskopu, ale to nemusí být vždy zcela přesné. Zařízení najdete v některém z běžeckých speciálek.

Styl nášlapu nepodceňujte, má velký vliv na váš komfort a zdraví. Špatný výběr boty vám negativně ovlivní váš nášlap a může přivodit i bolestivost při běhání či zranění.

A nakonec ještě pár rad pro zkoušení běžeckých bot:

- Boty zkoušejte s běžeckými ponožkami (noha se v botě s různě tlustými ponožkami chová různě).
- Pata by měla držet v botě, neměla by se zouvat.
- Střední část boty v oblasti klenby chodidla a nad ní by měla obepínat chodidlo pohodlně, ne příliš těsně, ani příliš volně.
- Ve špičce boty by měl být dostatek místa na to, abyste mohli volně hýbat prsty na nohou.
- Protože při běhu chodidla opuchnou, měl by být prostor mezi vašim nejdelším prstem na noze a špičkou boty na šířku vašeho palce.

* * *

Abychom nemluvili jen teoreticky, zašel jsem do obchodu a vybral a vyfotil pár typů bot, ke kterým si něco málo řekneme.

Obecně nelze říci, která značka vyrábí nejlepší běžeckou obuv. Jde spíše o to, že když si koupíte levnou obuv na tržnici, tak na začátku sice ušetříte, ale náprava problémů, které vám tyto levné boty způsobí, vás bude stát mnohem více peněz, bolesti i času. Je proto lepší investovat větší částku do těch bot, jejichž výrobci se na běžeckou obuv specializují, provádějí rozsáhlé testy a výzkumy, a boty jsou ušity kvalitně a zohledňují práci chodidla při běhu. Také si nekoupíte shnilý banán jen proto, že je levnější...

Mizuno



Silniční běžecká obuv. Pro Mizuno je charakteristický systém odpružení pomocí tzv. vlny nebo systému dvou vln, které jsou umístěny v patní části boty a u některých typů pokračují i do špičky. Vlna absorbuje nárazy a rozvádí je do celé boty, tím zpříjemňuje dopad chodidla na povrch. Mizuno vyrábí boty se širší špičkou, což je výhodou pro běžce se širší přední částí chodidla. Je to zatím jediný výrobce, u kterého jsem se setkal s rozlišením bot podle váhy sportovce, takže i sportovci nad 90 kg si mohou pohodlně vybrat (pokud víte i o jiném výrobci, který zohledňuje váhu, dejte mi vědět ©).

Salomon



Trailová obuv. Podrážka je vybavena systémem „progrip“, který vám zaručí bezpečný pohyb na nebezpečném terénu. Pro Salomon je typický unikátní systém šněrování, který pevněji obepne botu okolo chodidla sportovce. Jsou to jedny z nejoblíbenějších trailových bot, neboť značka Salomon se na tento typ terénu specializuje a nabízí širokou škálu různých druhů. Značky Salomon a Adidas patří pod jednoho výrobce, takže je možné u některých typů se setkat se stejným nebo podobným systémem odpružení.

Adidas



Silniční běžecká obuv. Na trhu se objevila před cca 2 lety novinka – Adidas Boost (oba páry na fotce). Jedná se o systém odpružení, který funguje na základě spojení několika tisíc malých polystyrenových

kuliček, které dokáží při svém množství rovnoměrně a ergonomicky rozprostřít nárazovou energii do celé podrážky (je to ta bílá část na podrážce). Adidas se vyznačuje tím, že většinou při šití používá úzká kopyta, boty jsou tedy užší, proto nemusí vyhovovat sportovci se širokou přední částí chodidla.

Nike



Silniční běžecká obuv. Zobrazená bota je jedním z průkopníků tzv. barefootového běhání. Podrážka je „rozřezána“ na malé buňky a tyto samostatné buňky při pohybu velmi reálně imitují chůzi na bosu. Jedná se o velmi lehké běžecké boty, ale je důležité si výběr této boty rozmyslet, neboť ne pro každého je tento typ vhodný. Sportovec, který si tuto botu vybere, musí mít již zvládnutý styl běhu (není příliš vhodná pro začátečníky). Co se týče jiných modelů, tak Nike používá systém „nikeair“, kdy jako první využila vzduchové bubliny, která je rozprostřena pod patní částí boty a má velmi dobrý tlumící efekt.

New balance



Silniční běžecká obuv. New balance, na rozdíl od jiných výrobců, používá k odpružení prvky pěnového materiálu, který nazývá „Abzorb“. Je to ale jen jiný způsob tlumení při dopadu. Značka New balance v případě přílišné pronace nabízí boty s asymetrickou patní částí, která při dopadu drží osu paty v normálu.

Z vlastní zkušenosti můžu doporučit i jejich systém New Balance Minimus, což jsou minimalistické boty (obrázek viz níže). Chůze je v nich velmi příjemná a líbil se mi i běh na měkkém terénu.



obrázek – New Balance Minimus

Asics



Silniční běžecká obuv. Na obrázku je typ Asics Cumulus 9, je to starší typ, ale systém odpružení je stejný jako u novějších typů. Jako u Mizuna i zde se jedná o japonského výrobce běžecké obuvi. Firma Asics svým dlouholetým výzkumem v oblasti sportovní obuvi dosáhla těch nejvyšších pozic v oblíbenosti mezi běžci. Za vše mluví i výsledky v časopise Runner's World, kde vlajková loď firmy Asics – značka Kinsei – získala první místo v anketě mezi sportovci. Asics používá pro odpružení paty i špičky boty systém Asics gel, který dokáže absorbovat a rozprostřít nárazy do celé boty. Ty nejkvalitnější boty Asics patří ale zároveň mezi ty nejdražší.

Dětské sportovní boty

V obchodě jsem narazil i na dětskou obuv dvou známých značek – Nike a Adidas. Jedním z hlavních kritérií pro dětskou obuv je flexibilní, tedy ohebná, měkká podrážka. Chodidlo dítěte vyžaduje mnohem větší a těsnější styk s povrchem – pokud je podrážka pevná nebo dokonce tvrdá, svaly na chodidle dítěte nepracují tak, jak by měly a může dojít i k poškození (v lepším případě k vytvoření ploché nohy).

Botičky Adidas se daly velmi lehce ohnout i podélně zkroutit a podrážka byla velmi flexibilní a měkká.



Naproti tomu botičky Nike měly tak tvrdou podrážku, že se je podařilo mírně ohnout pouze velkou silou a podélně zkroutit nešly vůbec. Takové boty jsou pro děti nevhodné.



Jen podotýkám, že nejsem placeným špiónem firmy Adidas a vím, že Nike vyrábí velmi kvalitní sportovní obuv. Ovšem v tomto případě se jim to bohužel moc nepovedlo...

* * *

Tož tak ☺. Doufám, že se vám naše dnešní instruktáž líbila a něco si z ní odnesete. Pokud si nejste jistí, jaká obuv je pro vás nejvhodnější, tak zajděte do specializované prodejny – nohy vám tam změří a také vám poradí, co je pro vás nejlepší (a pokud ne, tak jděte jinam).

Nezapomínejte ale na jedno – na výběr správné obuvi si vyhradte **dostatek času**. Je nesmysl zaběhnout do obchodu v pauze na kafe a chtít si během 15 minut vybrat. Naopak – udělejte si na sebe čas, vyzkoušejte několik typů, projděte se po prodejně, každou botu si prošlápněte, pár metrů lehce vyklusejte a hlavně – vyvarujte se pocitu, že si tam za každou cenu teď hned musíte vybrat. Pokud vám žádná bota opravdu nepadne, jděte raději na to kafe a pak si vyberte jiný obchod.

A to je vše. Náš dnešní článek mě tak naladil, že si jdu zaběhat. Ostatně moje žena si již obouvá své oblíbené běhací botičky... a protože jste vydrželi až sem, tak tady je ta fotka, kterou jsem vám slíbil na začátku...



Mějte se hezky, přeji krásné běhání a po běhu nezapomeňte na studenou sprchu! ☺

Váš Jiří Nežádal ☺

V příští kapitole nás čeká téma:

- nohy a vyšetření The six tests