

Experti radia, ako si vybrať bežeckú obuv

Za 50 eur kvalitu nečakajte,
mäkký dopad aj ochranu členka
preceňujeme.

Text Peter Kováč
Foto isifa/shutterstock

Trh s bežeckou obuvou je dnes taký nasýtený, že predstava o hľadani jednej správnej topánky na behanie môže byť sklúčujúca. Určite ten pocit poznáte, keď množstvo možností neprináša úľavu, ale zmätok a neistotu. Aj preto je nápomocné poznanie, na čo sa pri výbere bežeckej obuvi sústrediť, čo od nej očakávať či koľko do produktu investovať. Na rovnaké otázky hľadal odpoveď aj New York Times, ktorý oslovil odborníkov z oblasti športovej fyzioterapie či kineziológie, pýtal sa aj lekárov špecializujúcich sa na bežcov a oslovil aj elitnú maratónkyňu a certifikovanú bežeckú trénerku. Experti vysvetľujú, čím sa bežecká obuv líši od iných topánok, prečo je záluďné kupovať obuv, ktorá garantuje stabilizáciu chodidla, či má zmysel kupovať si „supertopánky“ a tiež ako predĺžiť životnosť obuvi a urobiť maximum v snahe vyhnúť sa zraneniam. Hovoria takisto o tom, čo riskujete pri kúpe lacných bežeckých topánok v cene hlboko pod 100 eur. Na text reagoval aj známy slovenský športový lekár a dopingový komisár Pavel Malovič.

Z pohľadu použitých materiálov sa bežecké topánky v zásade nelíšia od obuvi na iné športy. Aj ony pozostávajú z látky, gummy a peny, materiál má však špecifické vlastnosti aj príznačný dizajn, hovorí Geoff Burns, športový fyzioterapeut olympijského a paralympijského výboru v USA. Najväčší rozdiel je v podrážke, ktorá je vyplnená pružnou penou. Tú nájdete aj v inej športovej obuvi, v prípade bežcov je však peny viac a pri väčšine výrobcov sa jej výška zužuje smerom od päty k prednej časti chodidla. Sklon podrážky pomáha pri pohybe vpred, v odbornej terminológii sa označuje ako „drop“. Pre bežeckú obuv je typický aj ľahký a prevzdušnený zvršok, ktorý by však mal poskytovať chodidlu dostatočnú stabilitu. Samozrejmosťou je aj pružná a flexibilná podrážka. Komplikovanejšie to začína byť vtedy, keď sa dostávame k samotnému pohybu. Ako upozorňuje Allison Gruberová, docentka kineziológie a odborníčka v oblasti biomechaniky, aj keď výrobcovia obuvi investujú veľké množstvo peňazí do výskumu, niekedy prezentujú „vylepšenia“, ktoré môžu bežcom, paradoxne, ublížiť. Týka sa to predovšetkým bežeckých topánok, o ktorých tvrdia, že poskytujú chodidlu stabilizáciu a zabraňujú nadmernej pronácii – pohybu členku smerom dovnútra. Aj doktor Kevin Vincent, fyzioterapeut a riaditeľ centra zameraného na zdravie bežcov, varuje, že takto upravená a dnes populárna obuv môže priniesť opačný efekt, ako si bežec želá. „Súčasný dôkaz nepotvrďujú ochranné výhody. Samotná pronácia je prirodzenou súčasťou bežeckého pohybu. Práve takto telo rozptýli sily [pri dopade].“ Prehnaná snaha o elimináciu pronácie môže podľa experta koncentrovať nárazy do jedného miesta na chodidle a viesť napríklad k preťaženiu bedrového či kolenného kĺbu.

Hardware

Vincent hovorí, že existujú prípady, keď je nadmerná pronácia problémová, ide však o vágne označenie, pretože to, „čo je pre jedného človeka nadmerné, nie je nevyhnutne nadmerné pre niekoho iného“. Väčšine bežcov by však odporučal, aby hľadali takú obuv, v ktorej sa noha bude pohybovať čo možno najprirodzenejšie. Doktor zároveň dodáva, že v súčasnosti výrobcovia takzvanej stabilizačnej obuvi upúšťajú od snahy spevňovať podrážku a o lepšiu stabilizáciu chodidla sa snažia úpravou šírky topánky. To považuje za pozitívne a pre zdravie chodidla prospešnejšie.

Nech si obuv oddýchne

Fyzioterapeut Matthew Klein z West Coast University začínajúcim bežcom radí, aby hľadali obuv, ktorú by bolo možné opísať ako „každodenná neutrálna tréningovka“. Tá sa nesnaží zmeniť spôsob, akým noha dopadá na zem, iba dopad odpruží. To však neznamená, že pri výbere nie je potrebné komunikovať s odborníkom, ktorý bežeckej obuvi rozumie. Dôležité je napríklad to, na akom povrchu plánujete najviac trénovať. Ak na asfalte, stačí vám ľahšia obuv s hladkou podrážkou, naopak, topánky do terénu majú pevnejšiu podrážku s hrubšími zárezmi a často aj menším dropom pre lepšiu prilnavosť a ľahšiu kontrolu behu hlavne pri behu z kopca. Podľa Kleina by však prvoradou podmienkou mal byť pocit pohodlia. Komfort a dobrý pocit z behu je podľa doktora viac ako snaha o prispôbovanie obuvi určitému typu chôdze či behu. Práve pocit pohodlia vás udrží pri behu dlhodobo. Aj preto je vhodné pred kúpou obuv vyskúšať. Koľko peňazí investovať do bežeckej obuvi? Cena značkových topánok je málokedy nižšia ako 100 eur, pri takzvaných supertopánkach, ku ktorým sa ešte dostaneme, je to aj výrazne nad 200 eur. Začínajúci bežci však také drahé topánky nepotrebujú a v cene od 100 do 200 eur určite nájdú vhodný pár. Všeobecne prevláda zhoda v tom, že pri popredných značkách už zlá obuv prakticky neexistuje, ale to neznamená, že bude vyhovovať vášmu chodidlu či tréningovým požiadavkám a osobným očakávaniam. Na trhu nájdete aj lacnejšie páry, napríklad za 50 eur, ani ony nemusia byť zlé, športový fyzioterapeut Geoff Burns však upozorňuje, že takéto topánky často používajú menej peny, prípadne sú menej kvalitné a pravdepodobne nebudú také pohodlné. Ako často bežeckú obuv meniť? Štúdie v laboratóriu aj prax naznačujú, že väčšina bežeckých topánok stráca veľkú časť adsorpčných vlastností po 500 až 800 kilometroch, ak nie skôr. „U vrcholových bežcov to znamená výdrž pár týždňov, pre rekreatov približne rok,“ hovorí elitná maratónkyňa a trénerka Hiruni Wijayarathneová. Burns však dopĺňa, že to, kedy strata funkčných vlastností obuvi začne znamenať aj zdravotné riziko, nie je úplne jasné. Veľa závisí od konkrétnej obuvi, od konkrétneho bežca či od terénu, na ktorom obuv využíva. Ľudia s netypickým dopadom majú podľa >



Začínajúci
bežci drahé
topánky
nepotrebujú
a v cene
od 100
do 200 eur
určite nájdú
vhodný pár.