



Doporučení ACSM (American College of Sports Medicine)...

PRO VÝBĚR BĚŽECKÝCH BOT

Běžecké boty by měly být vybírány na základě pečlivého uvážení. Zorientovat se v nabídce všech značek a různých typů bot, které jsou v dnešní době na trhu, je velmi těžké a vybrat ty pravé boty, které vám padnou a budou vyhovovat vašim potřebám, je ještě těžší. Neexistuje totiž žádná „ideální bota“, která bude vyhovovat všem běžcům. Nicméně, vědecký výzkum a sledování zranění, ke kterým při běhu dochází, ukazují, že existuje obecná charakteristika dobrých a bezpečných běžecckých bot.

Běžeccká bota by měla především **chránit chodidlo proti zranění**, ale neměla by suplovat jeho funkce nadměrným tlumením nebo extra podporou v oblasti klenby. Bota by měla být **doplňkem pro silné chodidlo** nikoliv ho nahrazovat. Před výběrem těch správných bot je dobré udělat si malý on-line průzkum trhu, včetně nových běžecckých značek a nových typů bot. Při jejich hledání byste se měli zaměřit na porovnávání těchto parametrů: **použitý materiál, váha, drop** (sklon od paty ke špičce). Tyto parametry vás navedou ke značkám, které respektují následující kritéria.

Dobré a bezpečné běžeccké boty mají následující charakteristiku:

- Mají **minimální sklon** (drop) mezi patou a špičkou daný tloušťkou podrážky. Boty, s nulovým dropem nebo s minimálním dropem do 6 mm neomezují chodidlo v tlumení dopadu při každém běžecckém kroku.
- Jsou **neutrální**: to znamená, že boty neobsahují žádné prvky pro kontrolu pronace nebo stability. Tyto extra komponenty se neslučují se správnou funkcí chodidla při tlumení dopadu váhy těla.
- Jsou **lehké**: váží maximálně 284 gramů v pánské velikosti US 9, respektive 227 gramů v dámské velikosti US 8.

Kde shánět běžeccké boty?

Zeptejte se v běžecckém klubu ve svém okolí, kde jejich členové boty nakupují nebo kde je obchod s vyškolenými prodejci v oblasti běžecckých bot.

Jak nakupovat běžeccké boty?

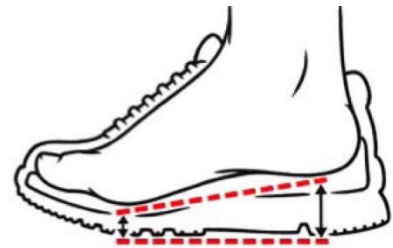
- Pokaždé, když nakupujete běžeccké boty, **ověřte si** v obchodě **velikost svého chodidla**. Může se stát, že zjistíte, že vaše nohy mají různou velikost. Pro některé běžce tak může být nejlepším řešením různě velká bota pro každou nohu. Bota, která bude na jedné z nohou malá, vám způsobí v průběhu používání bolesti.
- **Tvar chodidla nebo výška klenby nejsou pro výběr boty podstatné.**
- Nekupujte si boty, které vám doporučí prodejce na základě toho, že se **podívá na vaši chůzi**. Krok a pohyb chodidla při chůzi a běhu jsou velmi rozdílné.
- **Pronace** neboli stáčení chodidel k sobě **je přirozený pohyb**, ke kterému dochází při chůzi i běhu. Pronace sama o sobě by neměla ovlivňovat výběr vašich běžecckých bot. Prodejci běžecckých bot často doporučují různé typy bot na základě míry pronace při dopadu chodidla na zem. Na základě toho doporučí boty s podporou klenby, která pronaci vyrovná, jako ty nejlepší. Opak ale může být pravdou. Pronace je totiž pohyb chodidla, který funguje jako přirozené tlumení nárazů při dopadu. Zastavení pronace pomocí materiálu v botě tak může naopak vést k rozvinutí problémů s chodidly nebo koleny. Prodejci se také mohou setkat s **nadměrnou pronací**, ale i tu lze ve

většinou případů upravit pomocí **terapie a cvičení na posílení chodidla**, nohou a pánve spíše než korektivními botami.

- **Nakupujte** běžecké boty **na konci dne**, kdy budou vaše chodidla „nateklá“ a jejich velikost bude nejlépe odpovídat velikosti při běhu. V takovém stavu by vás neměla bota tlačit.
- Ujistěte se, že máte v botě **dostatek prostoru pro palec, ostatní prsty a celou přední část chodidla**. Měli byste být schopni s prsty volně zahýbat. Příliš těsné boty neumožní kostem v chodidlu neomezeně a správně pracovat během tlumení dopadů při běhu.
- V botě by měl být dostatek místa (alespoň 1 cm) mezi palcem a stěnou boty ve špičce. Lze to otestovat tak, že v zavázaných botách posunete své chodidlo nadoraz do špičky boty. Pokud jsou boty dostatečně velké, měli byste být schopni jednoduše zasunout mezi svou patu a stěnu boty svůj palec u ruky.
- Otestujte si, zda bota **není příliš úzká**. Vyjměte vložku z boty a postavte na ni své chodidlo. Pokud vaše chodidlo bude přesahovat přes okraje vložky, jsou boty příliš úzké.
- Když si vyzkoušíte v botě běžet, ujistěte se, že vám v ní **neklouže pata**.

Čemu se při nákupu bot vyhnout?

- **Botám s vysokou a silnou vrstvou materiálu v podrážce**: měkké polstrování v podrážce může vést k nesprávným běžeckým návykům a umožnit jim tvrdší dopady na zem než boty s menším polstrováním.
- Botám s vysokým polstrováním pod patou a nízkým pod špičkou: botám s vysokým profilem, respektive s **vysokým sklonem podrážky od paty ke špičce**.
- Botám s **extra prvky pro podporu klenby nebo s ortotickými prvky**, které vám doporučí v obchodě. Tyto prvky jsou obvykle zbytečné. Ortopedické vložky a prvky by měly být dočasným řešením (méně než 6-8 týdnů) dokud se chodidlo neposílí. Ortopedi vám mohou pomoci s cvičeními, které povedou k posílení vašeho chodidla a klenby, takže nebudete v běžném životě tyto pomůcky potřebovat.



Přechod od starých bot k novým

Vezměte na vědomí, že při změně běžeckých bot může nastat **přechodné období**, kdy budete novou botu používat pouze na část svého běhu. Během několika týdnů budete tuto dobu prodlužovat až na celkovou dobu svého běhu.

Před přechodem na nový typ bot byste měli posílit svá chodidla a oblast kyčle. Při běhání v botách s nižším sklonem podrážky se mohou objevit mírné bolesti ve svalech dolních končetin, hýždí a kyčlí. Vaše **svaly se** ale během několika týdnů **plně adaptují a na jinou zátěž si navykou**.

Pokud přecházíte z bot s vysokým dropem k botám s nulovým nebo minimálním dropem, zvažte na několik měsíců používání „přechodných“ bot s průměrným dropem. Jakmile se vaše chodidla a svaly adaptují, přejděte k botám s nulovým nebo minimálním dropem.

Kdy si koupit nové běžecké boty?

- Platí obecné pravidlo, že boty by se měly vyměnit po 350 mílích (563 km), ale vědecký výzkum nedokáže definovat žádný ideální časový rámec platný pro veškeré běžecké boty. Každá bota je různá a různě odolná v závislosti na použitých materiálech a také na tom, zda je používána pouze na běhání. Pokud je bota používána i k jiným denním aktivitám, může být její opotřebenost rychlejší.
- Pokud jsou boty opotřebené tak, že dojde k poškození spodní vrstvy podrážky a začne být viditelná vrstva pod ní, boty již dále nepoužívejte. Nadměrné opotřebenění podrážky může vést ke změně způsobu dopadu nohy na zem a vyústit tak ve zranění.

Převzato s povolením American College of Sports Medicine. Copyright © 2014 American College of Sports Medicine.



American College of Sports Medicine je největší vědeckou organizací na světě zaměřenou na sport a sportovní medicínu. Tvoří ji více než 45.000 členů a certifikovaných vědeckých pracovníků po celém světě. ACSM se zabývá vědeckým výzkumem aplikací vzdělávacích a praktických závěrů v oblasti sportu a sportovní medicíny.

Anglický originál: <http://www.acsm.org/docs/brochures/running-shoes.pdf?sfvrsn=4>