

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 nabízíme 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.:

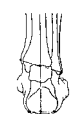





- bolesti kolen na vnitřní straně
- bolesti holenních kostí
- podráždění Achillovy paty
- ostruhy na patách

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 sladení mohou podstatně šetřit síly:

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

2) Stabilita

Hlavním úkolem boty je bezpečné vedení nohy a ochrana před nesprávným pohybem. Eventuálně narušený přirozený nášlap způsobuje omezení biologického tlumicího 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 šněrování,...)

Systemy běžeckých bot



NIKE AIR®

Sloučenina vzácných plynů, která je pod tlakem zavařena do folie. Tento stálý tlumící systém, který se po každém zatížení okamžitě vrací do původního tvaru, se vyrábí v různých velikostech a obrysech a individuálně dle oblasti použití. Současně není závislý na teplotě, čímž je míněna trvalá funkčnost při teplotách od -20° C do +50° C.



ZOOM Air

Je plocha z textilního vlákna, která je oboustranně zalepená urethanovou folií, svařená a poté stlačená systémem NIKE AIR®. Konstrukce ZOOM AIR umožňuje velmi měkký a působivý tlumící systém, který dovoluje aktivním sportovcům hluboký kontakt s povrchem a co nejrychlejší přenesení tlakové síly.



AIR MAX

Kolem dokola (180°) viditelná NIKE AIR® podrážka. Systém AIR-MAX je lehčí, větší a působivější než systém MAX-Volume Air. Při nárazu je NIKE AIR® uvnitř komprimován a vytlačen na vnější okruh Air-systému, čímž se dosáhne stability v oblasti paty.



TOTAL AIR

Total Air je tříkomorový tlakový systém pro absolutní tlumení od paty až k prstům u nohou. Komora v oblasti paty, která je uložena vně, zaručuje měkký nášlap. Díky celkové konstrukci systému Total Air je umožněn ideální průběh pohybu při náslapu. Flexibilní zářezy v přední části boty zaručují optimální přenášení síly.



adiPRENE® nabízí maximální ochranu při nárazu

V momentě prvního kontaktu s povrchem působí pod patou vysoké nárazové síly. Proto je nutný tlumící materiál, který chrání patu. adiPRENE® absorbuje nárazové síly a snižuje tak zátěž při běhu.



TORSION® SYSTÉM pro stabilitu a kontrolu pohybu

Pata a špička nohy se pohybují nezávisle na sobě. TORSION® SYSTÉM kontroluje a podporuje přirozený pohyb nohy a stará se o její stabilitu.



TRAXION® nabízí nejlepší možnou přilnavost

Sportovci potřebují optimální přilnavost k povrchu jak na hřišti, tak v terénu. TRAXION® nabízí v každé situaci nejlepší možnou přilnavost ke každému povrchu. Specificky uspořádané elementy systému TRAXION® zaručují vždy optimální stabilitu.

Proto je TRAXION® nejlepším řešením pro bezpečný postoj, lepší rozdělení tlaku a vysoký komfort.



Asics Gel

- absolutně odolný proti „únavě materiálu“
- umístěn pod hlavními tlakovými body špičky a paty
- vysoká kapacita tlumení na minimální ploše
- ušetřením materiálu u střední podrážky vzniká měkká úroveň podrážky
- snížení možnosti nesprávného pohybu (vnitřní- nebo vnější nášlap/vykloubení kotníku)
- přímý styk s povrchem
- stabilní základna pro postranní síly



Asics Duomax

Uspořádání opěrek a zesílení rozhoduje o vhodnosti boty.

Opěrné elementy, které mají zabránit vnitřnímu náslapu jsou samozřejmě umístěny na vnitřní straně boty. Systém Duomax se dvěma rozdílnými tvrdostmi materiálu je působivou ochranou proti vnitřnímu náslapu.



PUMA Cell

Jedinečná technická metoda umožňuje firmě PUMA velikost buněk a jejich uspořádání tak obměňovat, že lze uspokojit potřeby každého sportovce. Zvýšeného tlumení, stability a flexibility lze dosáhnout obměnou následujících parametrů:

- velikost každé buňky
- výška každé buňky
- tloušťka buněčné stěny
- hustota/tvrdość materiálu buněk
- složení buněčné struktury

Systemy běžeckých bot



DMX10 - funkce

V nárazové fázi se stlačí postranní komory v podpatku k sobě a vytlačí vzduch jak do středu boty, tak do vnitřní komory v přední části boty. Vzduch, který proudí do uzavřené, mediální nášlapové komory, zde zvýší tlak a pevnost podrážky v této oblasti a tím stabilizuje nohu během nášlapu. V momentě, kdy noha našlápne na špičku, se zvýší tlak v přední části nohy a tím se vytlačí vzduch zpět do podpatku.



DMX6 - funkce

Systém DMX6 pracuje na stejném principu aktivní výměny vzduchu jako DMX10. Skládá se stejně jako DMX10 ze dvou oddělených jednotek transportujících vzduch, které mezi sebou spolupracují. Oblast paty u systému DMX6 je identická jako u systému DMX10, v přední části boty má však pouze jednu komoru. Zatímco komory v patě, které pracují s kontrolovanou výměnou vzduchu, přebírají funkci individuálního tlumení a stability, přední komora podpírá a stabilizuje nárt a umožňuje tak příjemný pocit při nošení a pohybu nohy.



FILA 3Action

Nová technologie tlumení, inspirovaná přírodou a vyvinutá pro člověka

Obal

- polštářek naplněný vzduchem; tlak uvnitř má za úkol absorbovat lehké nárazové vlny
- obal je vyroben z odolné urethanové gumy s dlouhou životností a chrání "srdce" elementu - 3Action

Srdce

- srdcem jsou píсты z tzv. "kratonu" - speciální kaučukové směsi
- elastické písty se při došlapu nezávisle na sobě stlačují (podobně jako tlumiče) a podchycují tak nejsilnější nárazové vlny
- inovativní tvar pístů způsobuje efektivní pohlcování nárazových vln. Díky jejich uspořádání je zaručena stabilita v oblasti paty a flexibilita ve špičce nohy.
- destabilizující postranní pohyb při došlapu je redukován

Srdce a obal jako jednotka nabízí:

- celoživotní tlumení
- neefektivnější zpětné odpružení
- stabilitu a trvalou ochranu sportovce



Patentovaná technologie- 2A

Systém FILA 2A je vysoce vyvinutá technologie pro výkonnější a pohodlnější sportovní boty. 2A znamená 2 Actions, neboť tento systém je kombinací 2 elementů: speciálního pojiva a vzduchu. Ty působí společně a splňují základní funkce sportovní boty: tlumení nárazu, zpětné odpružení, ohebnost a stabilitu. Jako jeden z prvních kontrolovaných tlumících systémů splňuje FILA 2A požadavky na tlumení přesně na správných místech v botě a je optimálně uzpůsoben na sportovce a druh sportu.

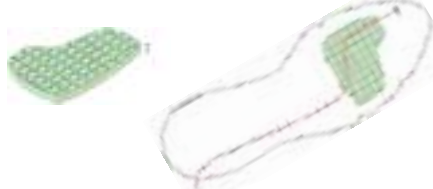


GRID:

= Ground Reakcion Inertia Device, tlumící- a opěrný element v patě, síť z tzv. hytrelových vláken nad dutinou v oblasti paty.

Podobně jako u tenisových raket "Sweet Spot", tlumí tato síť nárazy a zároveň centruje patní kost. To odlišuje tento element od jiných systémů, které pouze tlumí náraz.

Tloušťka vláken v této síti určuje tlumení a opěrnou funkci.



GTO:

= GRID Toe Off, tlumící element v přední části boty, viskoelastický polymer, který je svým tvarem, tloušťkou (6 mm) a umístěním jedinečný - pokrývá kompletně celou tlakovou zónu. Flexibilita v přední části nohy zůstává uchována a při došlapu nepůsobí „houbovitě“.



Abzorb

External Counter Reinforcer: umělohmotný díl ve tvaru podkovy v oblasti paty zaručuje optimální stabilitu v botě.

Abzorb: tlumící element z visko-elastické umělé hmoty v patě i špičce.

Encap: anatomicky předtvarované EVA-jádro, vypracované ve skořápce z PU-materiálu, zaručuje stabilitu paty a dodatečné tlumení.

TPU Post: TPU-umělohmotná opěrka v oblasti paty, vsazená mediálně nebo laterálně k regulaci vnitřního nebo vnějšího nášlapu.

Graphite Rollbar: mělký nebo předtvarovaný díl z grafitu, který je podle biomechanických zákonů umístěn v mezipodrážce nebo pod patou a slouží jako dodatečná stabilita paty resp. opěrka při nášlapu.

Stability Web: můstek v oblasti chodidlové klenby z velmi lehké umělé hmoty, určený ke zlepšení stability a redukci celkové hmotnosti.



Stability Web