

Jak vybrat vhodné běžecké boty?



Proč lidé běhají?

Běhání je oblíbená sportovní aktivita, kterou si lidé volí pro její mnohé výhody:

- **Možnost běhat kdekoliv:** Určitě i ve vašem okolí najdete trasy vhodné pro běh.
- **Časová nenáročnost:** Vyberete-li si sport, za kterým musíte někam jezdit, zabere vám nějaký čas cesta. Rozhodnete-li se běhat, obléknete se do sportovního oblečení a za pár minut už klušete.
- **Hubnutí, zpevňování i fyzická kondice:** Při běhání spalujete kalorie (hubnete), ale díky zapojení mnoha svalů zpevňujete také problémové partie a zvyšujete celkovou fyzickou kondici.
- **Finanční nenáročnost:** Většina sportů něco stojí – vstupné, permanentky a u mnohých sportů je i hodně drahé vybavení. Běhání je však téměř zadarmo. Jediná větší investice je do běžeckých bot. U nich se nesnažte za každou cenu ušetřit. Výběru bot věnujte náležitou pozornost.
- **Další výhody běhání:** Patří mezi ně dobrý pocit ze sebe sama, pobyt na čerstvém vzduchu (alespoň budete-li běhat v přírodě) a v neposlední řadě se báječně oprostíte od starostí všedních dnů.

Výběr běžeckých bot

Jak vybírat běžecké boty? Zaměřte se na **boty určené přímo na běhání**. Mají tlumící vlastnosti a díky tomu se vám bude lépe běžet, ale také nebudou nadměrně namáhány vaše klouby. Tlumícími vlastnostmi se jednotlivé modely liší. Máte-li nadváhu, **volte boty s vyšší tlumivostí**.

Zaměřte se také na **výběr správné velikosti**. Říkáte si, že si samozřejmě koupíte boty, které vám dobře padnou? A to je právě chyba. Běžecké boty **by vám měly být alespoň trochu volnější**, protože při běhu lidské chodidlo o něco zvětšuje svou velikost.

I šířka je rozměr, na který se soustředte. **Bota musí být pohodlná a nesmí vás tlačit ze strany**.

Výběr běžeckých bot přizpůsobte terénu, ve kterém se budete pohybovat. Budete-li běhat po pevném terénu (asfaltu), budou pro vás vhodné silniční boty. Do přírodního terénu si raději kupte krosové boty.

Dalším kritériem výběru je **došlap**. Odvíjí se od vaší běžecké techniky. Došlapujete při běhu na vnitřní strany chodidel (pronace), na vnější strany (pupinace) nebo máte neutrální došlap?

Samozřejmě ne každému musí běhání vyhovovat. Jsou i tací, kteří ho považují za nudné až ubíjející a raději volí „akčnější“ pohybové aktivity. Pokud se vám však běhání zalíbilo a myslíte to s ním vážně, **věnujte pozornost pečlivému výběru běžeckých bot**.