

Bosonogi tek

Piše IGOR PERČIČ Foto MIRKO KUNŠIČ

Marsikdo je verjetno že opazil tekača, ki je že na pogled tekel drugače od večine, in sicer je stopalo postavljaj bolj na sprednji del, in ne na peto. Manj vas je najbrž opazilo koga, ki je šel še korak naprej in tekel v malo »čudni« obutvi, ki na prvi pogled sploh ni bila kot tekaške copate. Še manj pa vas je, ki ste opazili koga, ki je tekel bos.

SPORT

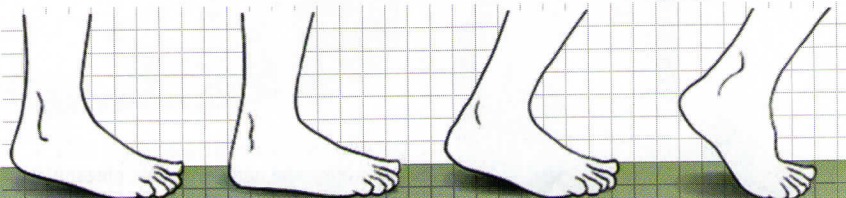
Glede na trende lahko že to pomlad pričakujete kar nekaj podobnih tekačev in tekačic. Lani jeseni smo v reviji Polet TEK že predstavili nekaj modelov iz skupine »bosonogih« in obljubili, da jih bo več letošnje pomlad. Marca smo jih že preizkušali in kratko predstavitev si lahko preberete v nadaljevanju.

V moderni družbi vsi nosimo obutev in nismo navajeni hoditi, še manj pa teči bos, zato se je na trgu pojavilo kar nekaj znamk, ki so naredile minimalistično obutev, ki omogoča, da pri teku ali hoji čim bolj posnemamo boso hojo ali tek. Glavna ideja obutve je, da ponuja stopalu le osnovno zaščito pred zunanjimi vplivi (vlaga, umazanija, vnanje pred urezninami ipd.). Nekateri od modelov so obdržali zgornji del tekaških modelov in se je močno stanjšal samo podplat, drugje (npr. Fivefingers) pa je tudi zgornji del povsem prirejen bosonogemu teku in se obutev popolnoma prilaga obliki stopala (tudi prsti so v teh modelih ločeni).

Kaj se spremeni, ko obujemo »bosonoge« modele?

Ko pod peto nimamo močnih blažilcev kot pri »klasični« tekaški obutvi, zelo hitro opazimo, da tek, pri katerem pristanemo na peto, ni več možen. Bosa peta ni ravno narejena za »pristanek« stopala pri teku. Nima maščevja za blaženje in tudi nobenega sklepa ali mišic, ki bi lahko blažile udarec teže na podlago. Večji del od 33 sklepov in 28 kosti, iz katerih je »izdelano« naše stopalo, se skriva v njegovem srednjem in sprednjem delu. Ta je poleg več kot sto mišic, kit in vezi prava mojstrovina narave in ne potrebuje pripomočkov za blaženje ali stabilnost, da pravilno deluje. Če upoštevamo še milijon let razvoja in prilagajanja, lahko verjame-

Bosonogi tek



Ko tečete bos, boste med vsakim korakom zelo verjetno pristali na prednjem delu stopala. Peta se bo zatem ob kontroli mečnih mišic spustila proti tlem. Ko se potem središče telesne teže spet premika

čez stopalo, se peta ob pomoči mečnih mišic in vztrajnostnega momenta gibanja začne dvigovati. V obeh primerih – ko tečete bos ali v supergah – naj se odziv zgodi med prvim in drugimi prsti.

mo, da je naše stopalo res izdelano do podrobnosti.

Kako tečemo v taki obutvi?

Poleg tega, da ne moremo teči na način peta-prsti (pristanek na peti in odziv pod prsti), se pri bosonogem teku spremeni še nekaj drugih stvari. Ker pristanemo na sprednji del stopala, to pomeni, da se tudi težišče telesa premakne naprej in je nad delom, kjer pride stopalo pod prsti v stik s podlago. Sila, ki deluje na sklepe (kolke, koleno in gleženj), je tako skoraj pravokotna. Tudi položaj zgornjega dela telesa je zato veliko bolj vzravnano. Velik del blaženja prevzamejo stegenske mišice (spomnimo se, katere od teh občutimo pri smučanju, kjer prav tako prevzamejo prilagajanje terenu), kar pomeni, da je pri dotiku stopala s podlago naše koleno pokršeno, tako da celotna noga deluje kot blažilec. Pri tem mislimo na stopalo, gleženj, koleno in vse mišice, ki povezujejo te dele. Telo se zelo hitro prilagodi optimalnemu delovanju, zato povzroči tak tek tudi to, da se zmanjša dolžina koraka in poveča frekvenca teka. Krajši korak omogoča, da je težišče telesa pravilneje razporejeno nad stopalom, polaganje stopala na

podlago pa zato veliko manj stresno, kot če celotna teža telesa obremeni peto. Ker boste v pogovorih večkrat slišali, da se v taki obutvi teče »na prste«, je treba biti pri dobrednem razumevanju tega zelo previden. Dejansko se teče na sprednji del stopala, in ne »po prstih«. Prsti so samo »pripomoček« za izboljšanje stabilnosti pri postavljanju stopala na podlago (in potem seveda tudi pri odzivu). Če telo pomaknemo preveč naprej in dejansko poskušamo teči po prstih, se bodo zelo hitro poškodovale kosti in sklepi v prstih.

Druga velika sprememba se pokaže pri odzivu. Korak je krajši, zato seveda tudi odziv ni več tako izrazit. Kot smo že omenili, se telo zelo hitro prilagaja in poskrbi zase. Pri premočnem odzivu bi naprej postrgali kožo na podplati, poleg tega bi bil korak predolg in bi pri naslednjem pristali na peto. Pri pristanku na sprednji del stopala izgubimo bistveno manj energije kot pri pristanku na peto (kjer v bistvu zaviramo oz. izgublamo hitrost), zato je pomembno pravočasno dvigovanje stopala, in ne odzivanje. Tek tako postane poskakovanje in prestavljanje stopala. Pri vseh treningih bosonogega teka se



vibram fivefingers®

APRILA TUDI V SLOVENIJI
BOSIH NOG NAOBKROG...

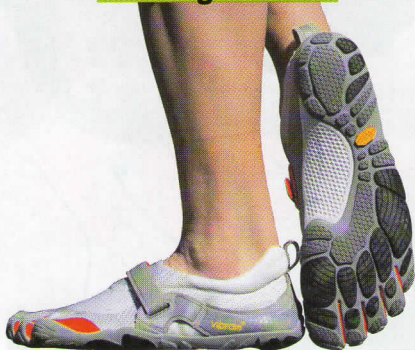


BORA
SPORT GROUP

www.bora.si

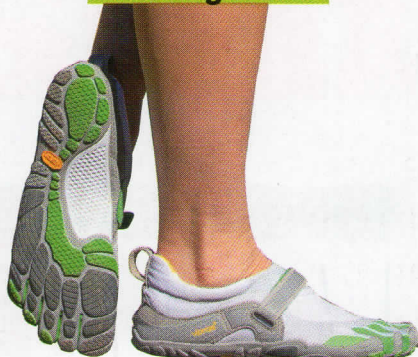
Bora d.o.o., Veliki Trg 6
6310 Izola, Slovenija
T: +386 5 640 42 08
F: +386 5 640 42 09

Fivefingers Bikila



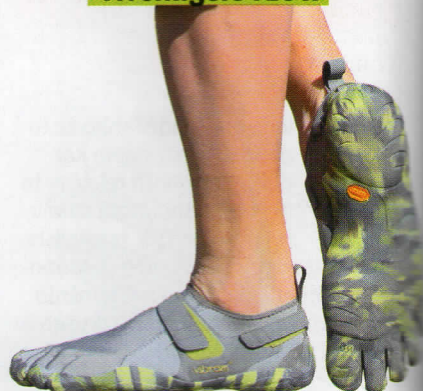
Model kar najbolje posnema obliko stopala. Podplat je sestavljen iz veliko različnih delov, ki so ločeni med seboj, tako da ima stopalo skoraj popolno svobodo v gibanju. Notranji del ima všit 3 mm vložek, ki je še tanjši pod blazinicami sprednjega dela. Tu je malo več obrabnega sloja podplata. Pa ne zaradi blaženja, ampak predvsem zaradi obrabe, ker je ta del najbolj obremenjen. Zgornji del je narejen iz tanke in elastične tkanine, ki se podobno kot nogavica lepo prilaga stopalu. Namesto vezalk je uporabljen trak »na ježka« ali vezalke (taka izvedba ima oznako LS). 130 €.

Fivefingers KSO



Uporabnost tega modela je precej širša in je poleg teka namenjen hoji, plezanju, fitnesu, vodnim športom, pohodništvu, zato je tudi blaženja malo več. Vložek je debelejši (3,5 mm) in ima dodano še 2 mm debelo peno EVA, ki daje nekaj dodatnega udobja. Podplat je skoraj v celoti izdelan iz enega dela (ločena sta seveda peta in del pod prsti). Zgornji del je kombinacija zračne in elastične mrežice nad nartom in nekoliko gostejše tkane mrežice na drugih delih. Zapevanje je v tem modelu samo v izvedbi »na ježka«. Trakovi so povezani tudi s peto, tako da pri »zavezovanju« objamejo celotno stopalo. Dober oprijem stopala in elastičen zgornji del sta pomembna tudi zato, da umazanija ne prihaja v notranji del obutve, ker nas to lahko pri hoji moti in povzroči odrgnine. 109,90 €.

Fivefingers FLOW



Posebnost tega modela je, da je zgornji del narejen iz neoprena (debeline 1,2 mm), ki daje tudi nekaj toplotne zaščite v hladnem vremenu ali pri vodnih športih. Spodnji del je enak kot pri modelu KSO. Tudi zapevanje na ježka je enako in s trakovi objame celotno peto. Zaradi neoprenskega zgornjega dela je obuvanje malenkost težje (zlasti če je stopalo mokro), je pa oprijem zaradi močnejšega zgornjega dela odličnejši. Model je zelo primeren za vodne športe, zato ima guma na podplatu še posebno dober oprijem, in to na vsaki, še tako zahtevni podlagi. 130 €.

Vivo Barefoot EVO



Model je izdelan iz malo debelejšega podplata in zelo tankega in zračnega zgornjega dela (ta je skoraj v celoti iz recikliranega materiala). V notranjosti je vložek, ki ga lahko izvlečemo. Ker se pri teku po sprednjem delu stopala prsti razmaknejo, je temu primerno širok sprednji del obutve. Podplat je izdelan iz gume in daje zelo dobro zaščito pri teku ali hoji po različnih podlagah. Poleg tega je zelo prožen, tako da ne ovira stopala pri gibanju. Na pogled se precej razlikuje od klasičnih tekaških modelov in je bolj podoben modni športni obutvi. Tudi zavezovanje je klasično, na vezalke. Notranji del je spredaj zelo prostoren (tako imajo prsti veliko prostora za pravilno lego pri teku ali hoji). Spodnji del jezika in opetnik pa sta mehko obložena, tako da lahko model nosimo tudi brez nogavic. Če smo že omenili modni videz, so temu primerne tudi raznobarvne kombinacije, v katerih je na voljo. 125 €.

Merrel Trail Glove



Model se zelo lepo prilaga stopalu in mu kljub minimalistični izdelavi zagotavlja dobro stabilnost. V notranjem delu je všit vložek iz mehkega umetnega usnja, ki daje stopalu potrebno stabilno lego. Zgornji del je iz kombinacije močne zračne mrežice in dodatnih ojačitev ob straneh, ki so povezane z luknjicami za vezalke. Tako je srednji del stopala lepo oprijet, medtem ko imamo pri prstih veliko prostora in so zato zelo dobro gibljivi. Pri teku ali hoji se prsti brez težav prilagajajo obliki podlage in potrebi po stabilnosti na različnih delih sprednjega dela stopala. Notranji del je obložen, tako da model lahko nosimo brez nogavic. Mi smo ji na teku preizkušali brez nogavic, kot obutev za prosti čas pa z njimi (tako smo jih tudi slikali) in nismo imeli nobenih težav. Profil podplata je v primerjavi z drugimi modeli na testu precej bolj grob, tako da je primeren tudi za bolj neurejene podlage. Vseeno pa pri teku po trših podlagah ni nobenih težav. 100 €.

Nike Free Run



Nike Free je še najbolj podoben klasičnim tekaškim modelom, ki jih poznamo. Izredno prožen in gibljiv podplat ponuja stopalu tudi nekaj blaženja, zato je namenjen predvsem vsem, ki so še na začetku bosonogih tekaških dni. Poleg precej debelega podplata za to kategorijo modelov ima udoben vložek (lahko se izvleče) in pod njim še nekaj dodatnega blaženja s sicer tanko mehko podlogo. Zgornji del je izdelan iz enega kosca zelo zračnega in delno raztegljiv. Zavezovanje je klasično, z vezalkami. Poseben je tudi opetnik, ki je povsem prožen in je tako tetiva povsem prosta. V tem modelu tečemo tako, da pristanemo na sprednji del stopala, zato ne potrebujemo dodatno stabilnega opetnika. Tako kot pri večini modelov Nike ima tudi Free možnost povezave z dodatki Nike+ (umernilnikom srčnega utripa, iPodom ...). Dovolj debel podplat omogoča, da je v njem prostora kamor lahko vstavimo senzor Nike+. Tako kot večina njihovih modelov pa je seveda tudi postal poleg svojega glavnega namena, ki je tek, zelo zanimiv kot modna obutev za vsak dan. 100 €.

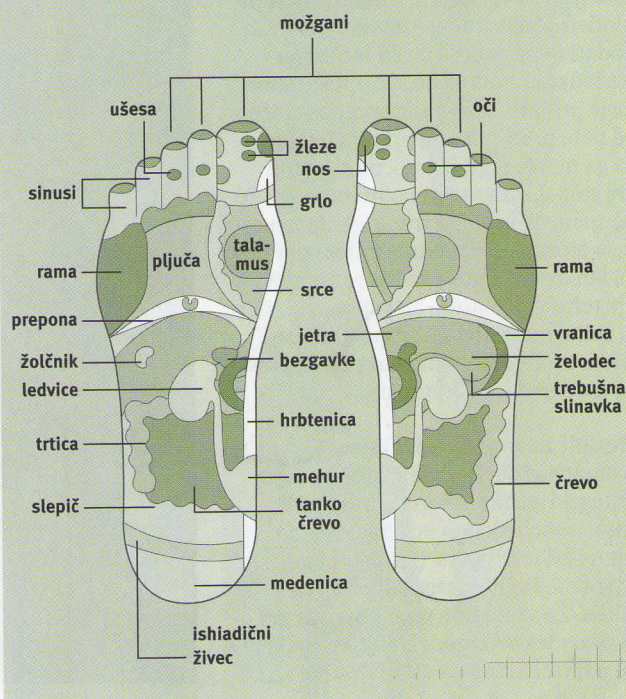
boste zato najprej srečali s poskakovanjem na mestu. Ko znamo to gibanje povezati še s premikanjem naprej, smo spoznali največjo skrivnost bosonogega teka.

Zakaj obutev, če se tek imenuje »bosonogi«?

Kot smo že omenili, se zato, ker smo večino življenja uporabljali obutev, zelo težko v trenutku odločimo, da bomo tekli bosi. Najbolj nas seveda skrbitijo morebitne poškodbe zaradi podlage (ureznine, odrgnine ipd.). Poleg tega v hladnem zimskem vremenu ali dežju potrebujemo dodatno zaščito stopal. Verjetno nas je le malo, ki bi brez težav lahko začeli teči povsem bosi. Obutev je zato za večino še vedno obvezen pripomoček. Ko se navadimo na tak tek, bo verjetno kakšen trening zelo zanimiv tudi za preizkus povsem bo-

Glavna ideja obutve, ki posnema boso hojo ali tek je, da ponuja stopalu le osnovno zaščito pred zunanjimi vplivi.

Refleksologija podplatov



ODLO «evolution» light

Za optimalno udobje pri vsaki aktivnosti.

- Ekstremno lahko perilo
- Zelo elastičen material iz visoko kvalitetnih vlaken poliestra in poliamida
- Svoboda gibanja - optimalna prilagodljivost telesu pri izvedbi vsakega giba
- Individualna prilagodljivost anatomiji telesa (kot druga koža)
- Hitro sušenje in optimalen transport vlažnosti
- Effect by Odlo
- Brezšivna tehnologija (3D konstrukcija z čim manj šivi)

Uradni uvoznik in zastopnik: PLANET SPORT d.o.o., www.planetsport.si

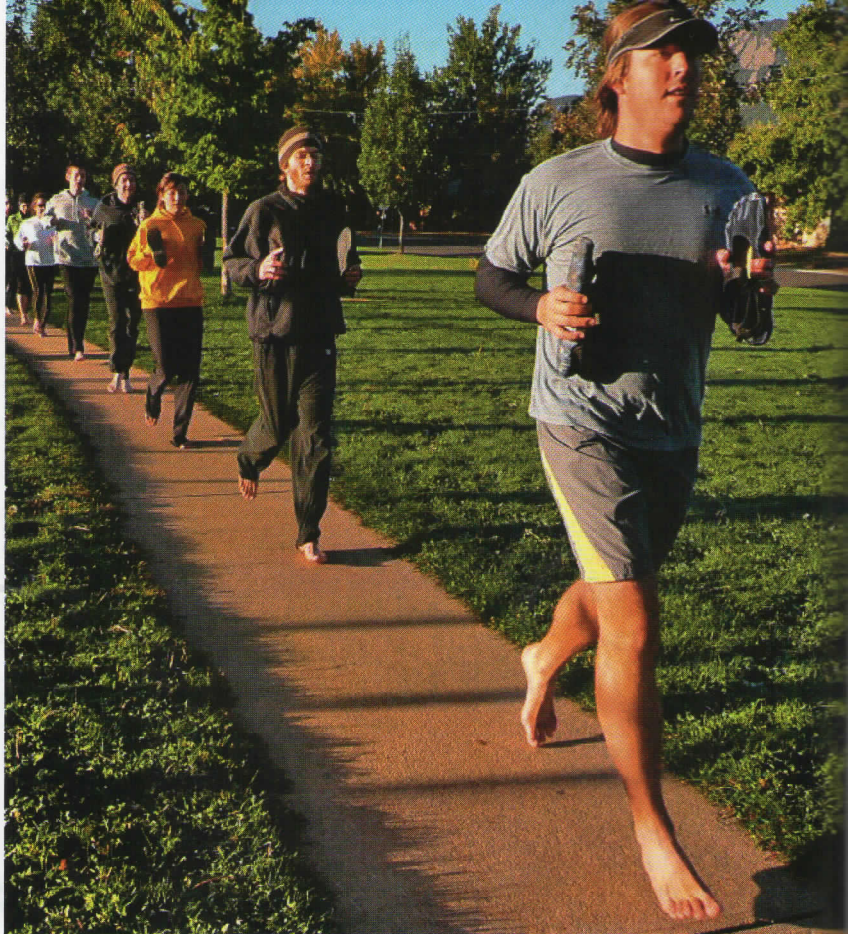


: bosonogi tek

sonogega. V nasprotju z bolj klasičnimi modeli seveda tukaj nimamo nobenih dodatkov za pronacijo ali močnega blaženja za supinacijo. Če upoštevamo, da je pronacija posledica prenosa teže od pete proti prstom, pri tem načinu pa ga ni, ker je pristanek na sprednji del stopala, jih tudi ne potrebujemo. To pomeni, da je način treninga, da nekaj časa tečemo po sprednjem delu podplata, lahko tudi dobra vadba za zmanjšanje težav s pronacijo ali supinacijo. Tisti, ki želite preizkusiti bosonogi tek, se lahko tako postopoma navadite na tek po sprednjem delu stopala.

Modeli za pravi »bosi tek«

Najbolj podobni modeli, ki se povsem prilegajo našemu stopalu in so tudi edini, ki so izdelani kot rokavica, so znamke Fivefingers. Prvi in najbolj znani med njimi je vsekakor model Bikila. Že samo ime nam pove, da gre za pravi tekaški model (Abebe Bikila je bil namreč zmagovalec maratona na OI 1960 v Rimu in je tekel bos).



Na prvi pogled čudno, v resnici pa zelo zdravo



Radenci, 21. maj 2011



Telo se najbolje
regenerira,
če pijete
mineralne vode



Ne čakaj na maj, prijavi se sedaj!

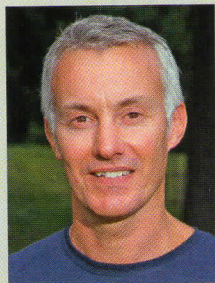
www.maratom-radenci.si

Bosonogec

Piše GREGOR ŠKET



Britanec Lee Saxby je navdušen bosonogi tekač. Hkrati je strokovnjak za biomehaniko in svetovalec ter trener pri znamki Vivobarefoot.



Ali lahko naštejete nekaj najpogostejših zmot o teku?

Na, prva je zagotovo naše prepričanje, da znamo teči. Pa ni čisto tako. Podobno kot vsako drugo gibanje je tudi tek spretnost, ki se ji je treba posvetiti. Napačno obvladovanje te spretnosti vodi k poškodbam, slabši učinkovitosti ... Vse to pa na koncu pripelje k naslednji zmoti, in sicer da je tek slab za sklepe in skelet. V svojem bistvu je ena izmed treh najnaravnejših oblik gibanja, zato ni nikakršne bojazni, da bi bil slab za strukturo človeškega telesa. Ravno nasprotno, pravilni tek ima številne pozitivne učinke na anatomijo in fiziologijo človeškega telesa.

Kako bosonogi tek pomaga pri učenju pravilne tehnike?

Bosonogi tek je odlična priložnost za izboljšavo tekaške tehnike. Kar sedemdeset odstotkov informacij o učinkovitem teku namreč v možgane prihaja iz stopal. Več ko je materiala med stopali in tlemi, manj informacij dobijo možgani o tem, kako je telo povezano s podlago, kar seveda zmanjšuje zmogljivost možganov pri prilagajanju novim gibalnim vzorcem. Ko tečemo bosi, možgani dobivajo pravilne informacije iz okolja in v telesu sprožijo prave sile in sprejemajo pravilne odločitve pri popravljanju biomehanike in prilagajanju terenu in hitrosti.

Ljudje na splošno mislijo, da je tek enostaven. Hkrati pa pozabljajo, da je zelo pomembna pravilna tehnika. Kakšna je? Pri učinkovitem teku gre za minimaliziranje mišične aktivnosti, pri kateri izgubljammo energijo, in maksimiranje elastičnosti, pri kateri ni nikakršnih izgub energije. Trije elementi so bistveni za pravilno aktivacijo mišic

in dosego elastičnosti: drža, ritem in sproščenost. Pri pravilni drži mora biti glava vzravnana, položaj trupa pa čim bolj pokončen. Drža naprej nikakor ni pravilna. Dobri tekači tečejo v precej višjem ritmu, kar povečuje njihovo elastično odzivnost. Zelo pomembna je tudi sproščenost, saj vse nepotrebne napetosti zahtevajo dodatno mišično aktivnost.

V čem je razlika med tekom in džogingom?

Z biomehničnega vidika obstajata dve bistveni razliki. Džoging je gibanje, ki se je pojavilo šele v sodobnem svetu. Gre za nekakšno hibridno gibanje, ki je zmes hoje in teka. Zanj so značilni udarjanje s peto ob tla, naprej nagnjena drža in nizek ritem. Na žalost je danes več kot osemdeset tekačev v resnici džogerjev. Prav v tem dejstvu gre iskati vzroke za številne kronične poškodbe.

Katere so prednosti bosonogega teka?

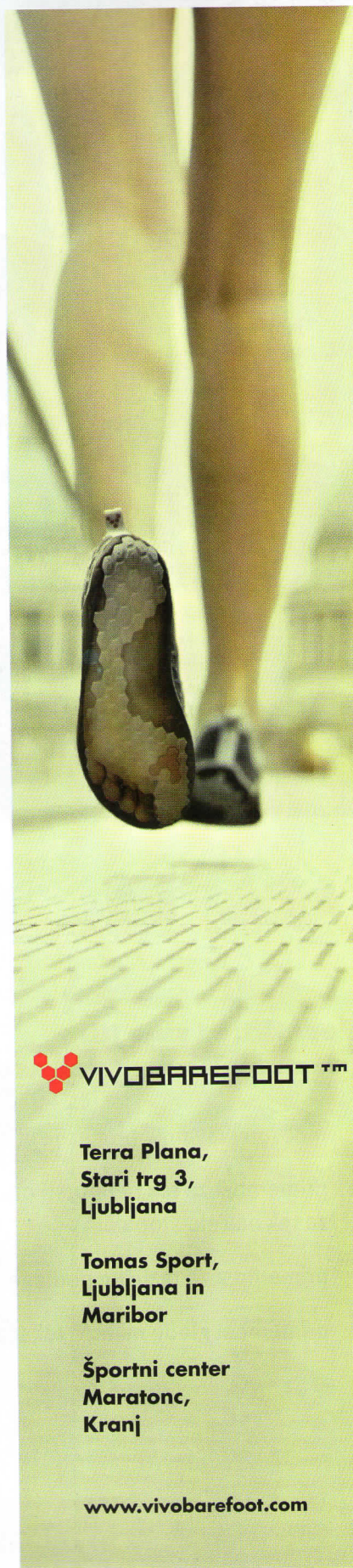
Bosonogi tek je pravzaprav dediščina človeške evolucije. Izoblikovanje naše anatomije je trajalo več tisočletij, zato je to edina dolgoročna rešitev za učinkovit tek brez poškodb.

Ali je mogoč tudi v navadnih copatih s peto, oporo stranskega loka in oblazinjenjem?

Seveda je, vendar le z res pravilno tehniko.

Ali bi lahko tako pretekel daljše razdalje, kakršni sta na primer mali in veliki maraton?

Seveda! Ob tem bi rad omenil, da na trgu vlada precejšnja zmeda, kakšne pravzaprav so copate za bosonogi tek. Bistveni so maksimalna propriocepcija, anatomsko oblikovana kletka, pri kateri je dovolj prostora za prste, in podplat, ki omogoča naravno razporeditev teže po podplatu.



 VIVOBAREFOOT™

Terra Plana,
Stari trg 3,
Ljubljana

Tomas Sport,
Ljubljana in
Maribor

Športni center
Maratonc,
Kranj

www.vivobarefoot.com