

Zakaj so športniki in rekreativci tako poškodovani, če pa je šport tako zdrav?

Tecite boooosi ...

V nedeljo prvega maja bodo na pobudo ameriškega društva bosonogih tekačev Barefoot Runners Society po vsem svetu tekali bosonogi. Na dan bosonogega teka bo tak tek v Kranju organiziral Marko Roblek*. Prvi slovenski bosonogi tek se bo začel ob deseti uri pred trgovino Športni center Maratonc, ob Olimpijskem bazenu. Pridružite se tisočim po vsem svetu, ki bodo ta dan tekli bos ali bodo to vsaj poskusili. Zakaj, smo povprašali Marka, ki bos teka že kar nekaj časa.

»Da bomo promovirali zdrav tek z bosimi nogami, o katerem so zbrana dejstva v knjigi *Rojeni za tek* (Born to Run) Christopherja McDougalla. V uspešnici avtor opisuje pleme severnomoških staroselskih Indijancev, ki živijo v odmaknjenih gorskih kanjonih in hitreje tečejo bos kot najbolje obuti in trenirani športniki. Ko so se s svojo doma narejeno minimalno obutvijo pomerili z najhitrejšimi tekači iz Združenih držav, obutimi v najsodobnejše športne copate, so jih bosonogi gladko pustili za seboj. Piko na i je leta 2010 dodala še knjiga *Bosonogi tek* (Barefoot Running) Michaela Sandlerja, ki je znanstveno dokazal, da smo ljudje ustvarjeni za bosonogo hojo in tek. Po izsledkih raziskav namreč obutev onemogoči človekovo prirojeno naravno motoriko. Mišice in kite nog se zaradi čevljev obnašajo, kot bi bile v mavčni oblogi; ker se ne pregibajo in ne uporabljajo vseh naravnih moči in gibanj, otopijo. Bosi tek je tako čez lužo postal zelo priljubljen in somišljeniki so ustanovili društvo, ki se že povezuje s bosonogimi tekači po vsem svetu. Zdaj bomo tako priča prvemu takemu teku, ki bo v vseh državah potekal na isti dan.

Mišice in kite nog se zaradi čevljev obnašajo, kot bi bile v mavcu.

Kdo lahko pride bos?

Tekači, ki že tečejo bos ali v minimalistični obutvi, tisti, ki bi se hoteli seznaniti z bosim tekom. In vsi tekači z obutvijo, seveda. Vabljeni so tudi skeptiki, saj je namen prireditve izmenjava izkušenj in mnenj. Tekaske proge bodo dolge dva in pol, pet in sedem in pol kilometrov. Kolajn za najboljše ne bo, ker je dogodek namenjen ozaveščanju ljudi o bosonogem teku in ne tekmovanju. Zato je pred začetkom teka predvidena mala šola bosa teka, kjer bodo udeleženci na kratko seznanjeni o prednostih bosonostva. Vedeti je namreč potrebno, da je treba stopala počasi in postopno navajati na tek brez sodobne obutve, sicer se lahko poškodujejo, naredijo se žulji, stopala se lahko okužijo ... Podplat ima zaradi



Marko Roblek, soustanovitelj in predsednik društva Vitezi dobrega teka, je z bosonogim tekom začel povsem naključno leta 2007. Prva dva kilometra je brez obutve pretekel po ljubljanski ulici zaradi stave s prijatelji. Tedaj še ni slišal za bosonogi tek, a so ti prvi koraki nanj naredili močan vtis. Ko je še nekajkrat tekel bos v naravi, ga je presenetilo, da ga niso bolela kolena in gležnji, kot je bilo to navadno po teku s športnimi copati. Do tedaj je verjel strokovnjakom, da si bo uničil noge, če ne bo tekel z njimi, saj imajo blaženo peto. Še istega leta je že pretekel dva polmaratona bos, do zdaj pa se je bos udeležil maratona v Berlinu in Ljubljani, pa teka Sladkih 6, v minimalni obutvi je tekel v Radencih in Barceloni, na ultramaratonu v Logarsko dolino in Trans Slovenija ...

navajenosti na obutev tanko kožo, ki je ranljiva.

Kako naj človek začne teči brez?

Vsakomur svetujem, da najprej hodi po stanovanju bos ali v nogavicah, šele nato naj bos hodi zunaj in počasi podaljšuje dolžino hoje in teka.

Hodite vi bos?

Da, poleti in pozimi v stanovanju hodim bos po parketu brez talnega gretja. V službi pa hodim z minimalno obutvijo, ki je odlična za prehodno obdobje.



Je boso tekanje drugačno od tekanja v obutvi?

Seveda, moramo se ga naučiti. Noge na tla polagaš nežno, tečeš zavestno in prisotno, tako da se odzivaš na podlago, po kateri tečeš.

Katere so temeljne razlike med bosim in obutim tekom?

Temeljna razlika je, da med bosim tekom, v nasprotju s tekom v športnih copatih, nikoli ne pristaneš na peti, saj ta naravno ni namenjena za pristajanje na tla, ker ni blažena. Konec sedemdesetih let prejšnjega stoletja pa se je uveljavilo mišljenje, da moraš, če hočeš hitro teči, podaljšati korak. In če podaljšaš korak, moraš pristati na peti. In če pristaneš na peti, jo moraš blažiti. In tako so peto na

DRUŠTVO BOSA NOGA

V Sloveniji obstaja tudi športno društvo Bosa noga – prvo društvo ljubiteljev hoje in teka z bosimi nogami pri nas. Želijo popularizirati hojo z bosimi nogami in organizirajo tečaje, predavanja, izlete, čistilne akcije ...

Društvo, ki deluje že štiri leta in je odprto za vsakogar brez članarine, v toplejšem delu leta dvakrat na teden organizira hojo oziroma tek z bosimi nogami. Sezona bosih nog se vsako leto začne maja s tradicionalnim pohodom oziroma izletom, kjer udeleženci »preverijo« podplate po zimskem spanju. Običajno poteka po Slovenskem primorju, lansko leto pa so odšli na Sardinijo. In za zaključek sezone se konec avgusta najbolj utrjeni odpravijo na dvodnevni pohod na Triglav.

Letošnja otvoritev sezone bo podaljšan vikend od 6. do 8. maja, v prijetni družbi pa gredo na Kolpo.

Podrobnosti bodo objavljene na spletni strani www.bosanoga.si, informacije dobite tudi na 040/127 690 (David) ali info@bosanoga.si.

športnih copatih podložili in dvignili. A dvoje ali troje centimetrov pene za blaženje ne prepreči vse te sile, ki pritisne le na eno točko – peto.

Naravno pa je blaženo stopalo spre-daj, pod prsti, kar je kot najboljšo možnost razvila evolucija. Ljudje smo že dva milijona let na nogah, obutev obstaja morda petnajst tisoč let, podložena športna obutev borih trideset let. Le kako smo zdržali dva milijona let bosih, tekali za živalmi in pred njimi, plezali po drevesih, hodili po jamah; zakaj nas evolucija ni izločila, če ne bi bili dobro prilagojeni na boso hojo?

Če boste sezuli čevlje in za poizkus hodili bosih, boste opazili, da nagonsko hodite po sprednjem delu, čim bolj po prstih, ne po peti, ker so prsti najbolj blažilni. Obutev nas prisili, da hodimo po peti in tako porušimo motoriko. Ko pristanemo na tleh, je noga stegnjena, in ko je noga stegnjena, pritisne sila v najtrši del pete, gre nato gor v stegnjeno koleno, v stegnjen kolk in križ ... Zato imajo tekači in drugi pogosto boleča kolena, križ, kolke, zvite gležnje in žuljave podplate. Zakaj so športniki in rekreativci tako poškodovani, če pa je šport tako zdrav?

Katere težave še povzročajo sodobna obutev?

Po izsledkih strokovnjakov se Ahilova tetiva zakrči, če je noga dvignjena previsoko, denimo pri ženski obutvi z visoko peto, a pri športni obutvi ni kaj dosti drugače, saj je peta, kot rečeno, prav tako dvignjena. Če en centimeter dvignjena podlaga namreč zakrči Ahilovo tetivo, ki trajno oslabi, ker se ne razteguje. Če boste en dan hodili bosih, vas bo naslednji dan bolelo, kar je pri hoji sicer najbolj zapostavljeno: meča, Ahilova tetiva in zadnje stegenske mišice.

Zanimivo je, da imajo domorodna ljudstva, ki še živijo v divjini in hodijo bosih, prste na nogah na široko raztegnjene, da se lahko maksimalno oprijemajo tal. Mi jih imamo skupaj, kar je pravzaprav deformacija. Tudi otroci imajo prste na nogah še zelo na široko razprte in

Zakaj nas evolucija ni izločila, če ne bi bili dobro prilagojeni na boso hojo?

spontano nočejo biti obuti. Ko stopiš na tla, se ti noga in prsti naravno razširijo, zaradi boljšega oprijema in stabilnosti, opore, razpršitve moči telesa na nogo. Veliko sodobnih čevljev pa je spredaj ozkih in – ker se prsti ne morejo naravno razširiti – noge deformirajo.

Kako je s hitrostjo tekača pri bosonogem teku?

Ko se po veliko letih sezujete in greste hoditi ali teči bosih, ste zelo počasni, saj vas gibalni sistem, ki ni več prilagojen na bosih tek, ustavlja in se morate zato postopno prilagajati nanj. Noga, ki je navajena čevlja, otopi, se deformira, izgubi prožnost, mišični tonus, napetost kit in odpornost ligamentov. Ko pa se koža na podplatu utrdi in se noga spet lahko obnaša naravno, je korak vse hitrejši. Koža na podplatu se sicer odebeli, a je mehkejša in občutljivejša, zato sčasoma tudi polagaš noge na tla drugače, stik s tlemi je mehkejši, nežnejši. Opazil sem, da sem zaradi bose hoje in teka razvil drugačen »mačji korak«. Peta mi služi le še za stabilizacijo, z njo se precej manj odriavam od tal, noge pa dvigam od tal z mišicami. Ko sem še tekal s športnimi copati, sem imel zelo boleča kolena, zlasti po maratonu in ultramaratonu, zdaj pa me ne bolijo več; to dokazuje, da je motorika pri bosem teku naravna.

Hitrost teka ni odvisna od (ne)obutve, ampak od treninga. Olimpijski zmagovalec leta 1960 v Rimu, etiopski tekač Abebe Bikila, je na maratonu teklen bosih in hkrati celo dosegel svetovni rekord, čeprav so bile po Rimu tedaj na tleh kocke. Leta 1964 je spet zmagal na olimpijskih igrah, tako rekoč spet bos, le z minimalno obutvijo.

Tatjana Svete

* www.bositek.si,
Marko Roblek, 041/709 531