

WAKACJE DLA STOP

po biegu

1. POD PRYSZNIC PO BIEGU



1. 4F KLD200

Cena: 33 zł

→ Japonki wykonane z miękkiej pianki EVA, takiej samej jak w większości butów biegowych. Mają miękkie paski i nieźle dopasowują się do stopy. Lekkie i wygodne w transporcie, łatwe w utrzymaniu czystości, to ich duży plus. Polecamy je raczej tyłkową plażę czy pod prysznic po biegu, ewentualnie na bardzo krótkie spacer od mety do hamaku. Nie więcej.

4f.com.pl

2. RELAKS JAK W KAPCIACH



Latem stopy lubią luz, ale okazuje się, że klapki i japonki mogą pełnić funkcję terapeutyczną, gdy będziesz odpoczywać po biegu.

„Klapki i japonki polecam osobom z płaskostopiem poprzecznym, ale biegacze o zdrowych stopach nie powinni w nich chodzić przez cały dzień, a raczej stosować jako korektę w domu – mówi podolog Magdalena Brand-Zawadziło z gabinetu PODOMED we Wrocławiu. „Dlaczego? Odruchowo próbujemy złapać palcami kłapek, powodując zwiększoną aktywność mięśni przedstopia. Jest to wprawdzie alternatywa dla nudnych ćwiczeń korekcyjnych typu zbieranie palcami woreczków lub kamyczków, ale przy długim chodzeniu w japonkach i kłapkach dochodzi m.in. do przykurczu palców oraz podrażnienia przyczepów rozciągających podeszwowego, co skutkuje powstaniem ostrogi piętowej” – ostrzega podolog i do chodzenia w upalne dni na dłuższą metę zaleca sandały.

3. Salomon RX Break

Cena: 153 zł

→ Wydają się przyciężkawe, ale tak naprawdę ważą tylko 170g i szybko stopa po treningu zaczyna doceniać ich wygodną podeszwę z podwójnej gęstości pianki EVA i elementami Contagrip znanymi z butów Salomon. Przede wszystkim – jak na japonki – bardzo dobrze i precyzyjnie trzymają stopę dzięki wyprofilowanemu rantowi. Do pełnego szczęścia stopy brakuje jedynie nieco większego wyprofilowania w miejscu podbicia. Uzyskały rekomendację APMA (Amerykańskie Podiatryczne Stowarzyszenie Medyczne).

salomon.com/pl

2. Reebok Crossfit Nanossage

Cena: 160 zł

→ Buty stworzone specjalnie do relaksu stóp po treningu. Są niesamowicie miękkie i wygodne niczym kapcie. Podeszwę wykonano z pianki C42 – dzięki niej ma się wrażenie, że stopa jakby odciskała się w miękkiej masie. Plus za 4 mm podwyższenie pięty względem palców. Można prać je w pralce automatycznej. Mały minus za zbyt małą wentylację.

reebok.com



4. ŚWIETNIE WYPROFILOWANA KORKOWA WKŁADKA.

4. Birkenstock Arizona

Cena: 185 zł

→ W pierwszej chwili wydają się nieco sztywne, ale zyskują przy dłuższym noszeniu po treningu. Ich sekretem jest wyprofilowana podeszwa korkowa i skórzana wyściółka – za to duży plus. Zmęczona stopa bardzo odpoczywa, bo nie ma pod nią pustych miejsc – jak by się odcisnęła ją w mokrym piasku. Polecamy przez amerykańskich podiatrów. Dla niektórych może mają nieco oldschoolowy wygląd, ale właśnie przez to są w tym sezonie bardzo modne.

zdrowybut.pl



3. DOBRZAE TRZYMAJĄ I AMORTYZUJĄ WSTRZĄSY.



5. SZYBKIE I KRÓTKIE MASAŻE.

5. adidas adissage

Cena: 119 zł

→ Klapki tzw. fakirki, których podeszwę zrobiono z pianki EVA. Mają masujące wypustki (przyjemne uczucie), choć powinny być one o bardziej zróżnicowanej długości. Wtedy dopiero lepiej uciskają lekko receptory i mają dobroczynny wpływ – w tym modelu efekt masażu został nieco ograniczony. Godzina lub dwie chodzenia w nich w zupełności wystarczą. Podiatrzy ostrzegają, że tego typu klapki przy dłuższym stosowaniu powodują powstawanie zrogowaceń części podeszwowej stopy. Fakirki zostawmy więc fakirom.

adidas.pl

6. The North Face Base Camp Flip-Flop

Cena: 109 zł

→ Ich śródpodeszwa została wykonana z miękkiej pianki EVA, która dzięki specjalnej, wypukłej strukturze daje wsparcie na niemal całej długości łuku stopy. Wrażenie czuć, że dobrze amortyzują drgania. Wypustki przyjemnie masują zmęczoną treningiem skórę stóp, ale nie tak intensywnie i boleśniej jak fakirki. Mały minus za wagę – są wyraźnie cięższe od japonek Salomona.

thenorthface.com



6. WYPUSTKI PRZYJEMNIE MASUJĄ STOPE.

SANDAŁY Z KSIĘŻYCA

„Dopiero, kiedy wyrzuciłem swoje buty i założyłem sandały poczułem, że zaczęłam biegać” – mówi Ted McDonald, twórca sandałów Luna.

Zanim założysz swoje buty biegowe zastanów się, co nosili podbijający świat rzymscy legionieści lub dlaczego Indianie Tarahumara potrafią biegać setki kilometrów bez kontuzji. Paweł Kempa

BOSO ALE W SANDAŁACH

Wcale nie tak dawno, dawno temu na Dzikim Zachodzie, bo w 2006 roku, niejaki Ted McDonalds odwiedził skaliste góry Siera Madre w północnym Meksyku. Zafascynowany biegaczami z plemienia Tarahumara i ideą biegania boso, ściga swoje wypasione, drogie buty i zakłada sandały, jakie nosili miejscowi. Kilka dni później w zrobieniu tradycyjnych sandałów Huarache z opony pomógł mu jeden z tubylców – Manuel Luna. Tak narodziły się najsłynniejsze sandały biegowe świata – Luna. Przenieśmy się teraz do Polski. Biegacza Aleksandra Łęźniaka z Sobótki trapią kontuzje. Czyta książkę Urodzeni Biegacze, która go zafascynowuje. Postanawia zrobić swoje sandały. Jest jesień 2013. Powstają pierwsze Monk Sandals. Eksperymentuje z tworzywami i wiązaniem. Zmienia styl biegania. Hartuje stopy. Wiosną biegnie w nich pierwszy półmaraton. Lato 2014. Redakcja Runner's World testuje Luny i Monki. Podpowiadamy jak biegać w sandałach.

KROK 1: DOPASOWANIE

Sandały do biegania można kupić gotowe jak buty biegowe, ale najlepiej przeanalizować wielkość stopy drukując w domu szablon i dopasowując tym samym podeszwę oraz rozmieszczenie pasków. Luna dopuszcza przesłanie zamówionych komponentów i wykonanie sandałów własnoręcznie w domu, ale kupno gotowych upraszcza procedurę. Cały proces produkcji sandałów Monk opiera się na ręcznym wykonaniu w Polsce. „Stąd sandały są dopasowane idealnie do stopy. W całej idei biegania w sandałach ważne by niemal nie czuć, że mamy je na sobie” – mówi twórca Monków Alek Łęźniak. Tak jak opisano w Urodzonych biegaczach regulację pasków sandałów można cyzelować jak naciąg żagli. Np. pięta może być mocno przyciśnięta do podłoża 1, a inne miejsca poluzowane 2. W modelu Luna Mono dzięki sprzączce możemy płynnie regulować kąt ustawienia paska pomiędzy palcami 3.



UWAGA!
wymazać
znaki

LUNA SANDALS - MONO

Cena: 75 dol, lunasandals.com

Podeszwa Vibram zapewni dobrą jak na sandały sztywność i amortyzację.

Konstrukcja wiązania pasków zapewnia nieograniczone możliwości dopasowania do stopy.

Elastyczne paski poprawiają komfort w trakcie biegu, kiedy stopa pracuje i napina się w różnych kierunkach.

PLUSY:

- + Sztywna podeszwa zmniejsza efekt "klapania".
- + Świetny system regulacji pasków zapewnia precyzyjną regulację.
- + Świetne, dopracowane wykonanie.

MINUSY:

- Duża sprzączka może niekiedy przeszkadzać w trakcie biegu.
- Jeden z pasków umieszczony został we wrażliwym na otarcie miejscu między palcami.
- Wysoka cena.

MONK SANDALS - MNICHY

Cena: 139 zł, monksandals.com

Zrobione z chropowatej podeszwy Vibram o dużej przyczepności i odporności na ścieranie.

Konstrukcja pozwala na założenie zwykłych skarpet biegowych w chłodniejsze dni.

System mocowania stopy w postaci kilkunastu taśm utrzymuje ją bardzo stabilnie.

PLUSY:

- + Możliwość indywidualnego zamówienia i skonfigurowania sandałów pod siebie.
- + Wytrzymała podeszwa Vibram.
- + Dobra cena i serwis.

MINUSY:

- Jedno z mocowań paska dość mocno ociera o stopę.
- Nieco za twarde paski.
- Trochę zbyt miękka podeszwa "kłapie" i może się podwinąć.

KROK 2: TECHNIKA BIEGU

Jeśli chcesz trenować w sandałach musisz zmienić technikę biegu, a to po latach szlifowania asfaltu w butach z amortyzacją bywa niełatwe. Przede wszystkim skrócić krok (kadencja powinna wynosić ok. 180 kroków na minutę). Ładuj na środkowej części stopy, za przednią częścią podbicia – nigdy na piętach! „Ważne jest aby zachować prawidłowe ułożenie ciała względem podłoża, czyli zawsze utrzymuj wyprostowaną sylwetkę. Przez kostkę, biodro, głowę musi przechodzić linia prosta. Staraj się stawiać kroki w okolicach środka ciężkości czyli skrócić krok i miękko ładuj na podłożu nie odpychając się palcami” – sugeruje Alek Łęźniak. Co daje zmiana techniki? Nagle poczujesz, że zaczęła rozwijać się i wzmacniać mięśnie, które wcześniej nie były używane, a to tylko efekt tego, że zaczynasz poruszać się instynktownie, tak jak sugeruje ciało. Ale uwaga, proces ten musi następować stopniowo. „Polykając zbyt dużo kilometrów na pierwszych treningach możesz doprowadzić do przeciążeń i kontuzji. Początkowo zakładaj buty biegowe i sandały na przemian” – radzi Mirosław Łuckoś z Runner's World biegający w obuwiu minimalistycznym od 2 lat. Minusy: dyskomfort powoduje wpadający piasek, drobne kamienie. Misisz dbać o regulację pasków, żeby nie powstawały otarcia. Trzeba też zahartować delikatną skórę między palcami, o którą dotyka pasek (Luna i model Monk Sandals Monte Silenti).



STOPA MNICHA

„Od kiedy zacząłem biegać w sandałach, nie trapią mnie kontuzje. No i to uczucie wolności” – mówi Alek Łęźniak