

Techniki wiązania butów sportowych – przewodnik



KATEGORIE

Buty

Sprzęt

TAGI

Sznurowadła

Większość biomechanicznych i fizjologicznych doniesień naukowych z zakresu stóp, szeroko pojętych, skupia się raczej na urazach, zdrowiu oraz wynikach. Badania odnoszą się przede wszystkim do pejęć „pronażia”, „oddziaływanie” czy „zuzycie tlenu”. Jednak zanim zaczniemy zagłębiać się w dość skomplikowane procesy zachodzące w organizmie w czasie sprawiania sportu, skupmy się na rzeczach podstawowych, a bynajmniej nie infantylnych – dobór obuwia.

Istotne jest, aby but sportowy i wkładka zapewniały pełen komfort i absorpcję wstrząsów. W przypadku zakupu nowych butów, specjaliści zalecają redukcję dystansu biegowego o około 25%, a powrót do naszego standardowego obciążenia powinien wynosić 2 tygodnie. Wszystko po to, by uniknąć bolesnych otarć, pęcherzy i dyskomfortu, mogących całkowicie wyłączyć nas z treningów. Co więcej, sposób wiązania sznurowadeł jest niezwykle istotny, aby prawidłowo utrzymać stopy w bucie, możliwie jak najbardziej zminimalizować ryzyko urazów oraz jak najlepiej dopasować but do konstrukcji stopy.

Różnice pomiędzy wiązaniem ciasnym a luźnym.

Na uniwersytecie w Duisburgu w Niemczech przeprowadzono badania dotyczące powyższego tematu. Okazało się, że wzorec wiązania sznurowadeł ma bezpośredni wpływ na ustawienie stopy, a nawet prędkość pokonywanego dystansu. **Przy ciasno związanych butach (bardzo dopasowanych) znacznie redukuje się pronację ustawienie stawów skokowych i zmniejsza tzw. współczynnik obciążenia.** Redukcji ulega także miejscowy nacisk na zewnętrzzną krawędź i przodostopie poprzez głębsze ułożenie i „zablokowanie” pięty w bucie. Są też i negatywne skutki zbyt ciasnego wiązania obuwia – nadmierny nacisk na grzbietową część stopy i mięśnie prostujące staw skokowy, co znacznie zwiększa urazy tej okolicy. Jak łatwo odgadnąć, przy zbyt luźnym wiązaniu butów, np. co druga szuflka, w zmienny sposób wzrasta współczynnik obciążenia oraz zmniejsza ogólne poczucie stabilności.

Wzorce wiązania sznurowadeł

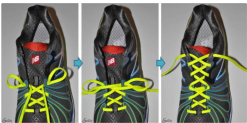
W zależności od typu stopy, są różne możliwości wiązania obuwia sportowego. Poniżej przedstawiono przykłady. U osób z wysokim podbiciem warto zastosować technikę, w której na początku krzyżujemy sznurowadła, a następnie przewlekamy prze szuflki „w rzędzie”. Zapobiega to nadmiernemu uciskowi na kości śródstopia i uczucia spleszczania łuków stopy, zapewniając jednocześnie stabilizację.



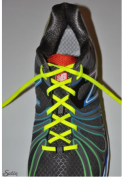
Osobom z szerokim przodostopem polecamy sposób przedstawiony poniżej. Zapewnia przestrzeń w bucie i umożliwia swobodne poruszanie palcami.



W przypadku zbyt dużej ilości miejsca w bucie, przy większej konstrukcji stóp, dobrze jest wiązać sznurowadła sposobem krzyżowym, z dodatkową pętelką. Spowoduje to podwyższenie łuku sznurowek w okolicy śródstopia, co znacznie zwiększa komfort biegania w tak dopasowanym obuwu.



Uczucie wyklzyżania się pięty może sprawić dużo problemów. Może być to spowodowane nieodpowiednim dopasowaniem buta. Wiazanie fiksujące piętę, nazywane „**krzyżowaniem biegacza**”, przedstawiono poniżej.



Jeżeli buty wydają się zbyt ciasne, bez względu na typ i konstrukcję stopy, polecamy sposób wiązania równoległego.



Dla osób mających problem ze schodzącymi paznokciami i z tendencją do powstawania kwiaków, również mamy rozwiązanie (chociaż „czarne paznokcie” często bywają rezultatem nieprawidłowej techniki biegania). Należy zawiązać buty tak, aby materiał najbliższy palucha mógł być pociągnięty w górę przez sznurowią wychodzącą z bocznej strony buta, w momencie, gdy jest naciągana, a sznurowadła są zawiązane.



Na koniec jak dbać o buty sportowe – krótki przewodnik

- Zawiązuje swoje buty do biegania prawidłowo (przykłady powyżej).
- Wymiana obuwia powinna nastąpić po przebiegnięciu około 500 – 800 km, w zależności od wagi ciała, pokonywanych dystansów i nawierzchni, po której biegamy.
- Buty należy wymienić także w przypadku zniszczenia wkładki.
- Nie należy czyścić obuwia poprzez „zastawianie” go w palce, a po ewentualnym czyszczeniu, suszyć w temperaturze pokojowej.
- Należy przestrzegać zasady, której bezwzględnie trzeba się trzymać – butów do biegania używamy TYLKO do biegania!