

BUTY

NA KAŻDĄ KIESZEŃ

Buty to najważniejszy element wyposażenia każdego biegacza, a dobór odpowiedniego modelu, nawet w przypadku osób z doświadczeniem, jest często trudny. Tym razem przetestowaliśmy kilka modeli, których ceny nie przekraczają 300 zł. Czy takie buty ustępują czymś tym dwa razy droższym albo czy te dwa razy droższe są również dwa razy lepsze?

TEKST: Jarosław Sekuła



Fot.: materiały prasowe



Wybierając konkretny model buta, kierujemy się wieloma czynnikami, m.in. wygodą, dopasowaniem do stopy, przeznaczeniem, stopniem amortyzacji i oczywiście ceną. Często ta ostatnia budzi najwięcej kontrowersji, gdy z pozoru bardzo podobne modele różnią się diametralnie tylko cyferkami na metce. Ktoś może powiedzieć, że wysoka cena to efekt działań marketingowych danej marki i nie ma ona odzwierciedlenia w jakości produktu czy zastosowanych w nim technologiach. Często niestety będzie to prawda, ale zdecydowanie nie należy generalizować, ponieważ stwierdzenie, że wszystkie modele są takie same, a ceny tworzy się sztucznie, byłoby sporym nadużyciem. Różnice w budowie butów nie zawsze są dla nas ewidentnie odczuwalne, a jednak istnieją. Weźmy choćby amortyzację. Wiele elementów odpowiadających za pochłanianie wstrząsów jest niewidocznych, np. żele, poduszki powietrzne czy pianka Boost, a zdecydowanie podwyższają cenę butów. Prosta pianka EVA, stosowana przez niektóre firmy, ma bardzo dobre właściwości amortyzujące i jest tańsza, ale niestety nie jest trwała. Stosunkowo szybko się zbija i przestaje spełniać swoją funkcję. Tymczasem żelowe wstawki czy poduszki powietrzne nie dość, że lepiej pochłaniają wstrząsy, to są jeszcze znacznie trwalsze. Nic zatem dziwnego, że buty w nie wyposażone będą droższe. A to tylko jeden przykład. Buty składają się z wielu elementów, czasem dziwnych, co do niektórych warto zachować dystans, a ostatecznie decyzję o wyborze konkretnego modelu należy podejmować kierując się przede wszystkim zdrowym rozsądkiem.

JAK DOBIERAĆ BUTY?

WSPARCIE PRONACJI

Naukowcy do dziś nie mówią jednoznacznie, czy z nadmierną pronacją, czyli głębokim ruchem stopy do wewnątrz, należy walczyć, czy nie. Jedni twierdzą, że to naturalny ruch stopy i nie należy go kontrolować, inni, że koniecznie trzeba naturę poprawiać. Wydaje się, co zresztą potwierdza część lekarzy, że najzdrowszym rozwiązaniem jest nieprzejmowanie się pronacją poza skrajnymi przypadkami, a w tych i tak należałoby skonsultować sprawę z fizjoterapeutą. Zdecydowanie gorszy efekt osiągniemy wybierając buty ze wsparciem pronacji, gdy ich nie potrzebujemy, niż neutralne niezależnie od tego, do jakiego ruchu ma tendencję nasza stopa.



SZTYWNOŚĆ PODESZWY

Nie chodzi tu o twardość pianki, tylko o to, jak łatwo podeszwa się zgina. Im but jest bardziej elastyczny, tym bardziej wymagający dla stopy i zmuszający ją do większej pracy. Właśnie z tego powodu osoby początkujące powinny uważać na modele bardzo elastyczne i używać ich ewentualnie jako drugiej pary.



KOPYTO I SZEROKOŚĆ BUTA



Buty biegowe są wykonywane na różnym kopycie, co więcej, ten sam model może być dostępny w różnej szerokości. Szczególnie buty treningowe i takie, których będziemy używać na długich dystansach, powinny być bardzo wygodne, rozmiar większe niż standardowe buty i pozostawiać palcom sporo swobody, żeby uniknąć zbitych paznokci i otarć. Buty do szybkiego biegania na krótkich dystansach czy w trudnym terenie powinny być bardziej dopasowane, bo w takich biegach ważniejsze jest mocne trzymanie stopy i czucie podłoża.



« DROP

Drop, czyli różnica wysokości podeszwy pod piętą oraz pod palcami, ma duży wpływ na pracę stopy. Im mniejszy drop, tym bardziej odciążone jest ścięgno Achillesa, dlatego nie warto od razu rzucać się na głęboką wodę i kupować buty z zupełnie płaską podeszwą. Niski drop sprzyja co prawda dobrej technice biegu, ułatwia przejście z lądowania na pięcie do lądowania na śródstopiu, ale wybieranie takich butów, gdy nasz układ ruchu nie jest na to gotowy, może skończyć się poważną kontuzją.



AMORTYZACJA

Im mniejsza ilość amortyzacji, tym mniejsza masa buta, co sprzyja szybkiemu bieganiu. Z drugiej strony, mniejsza ilość amortyzacji sprawia, że więcej wstrząsów musimy tłumić sami, a gdy nasz organizm nie jest odpowiednio mocny lub gdy wysiłek jest za długi, zamiast zyskiwać możemy na takim rozwiązaniu tracić. Rodzaj amortyzacji będzie istotny dla osób ważących ok. 80 kg i więcej – pianka EVA może szybko się ubić, więc warto poszukać innych systemów.



» BIEŻNIK

Im bardziej grząski i błotnisty teren, tym klocki w bieżniku powinny być rzadziej rozstawione, co będzie sprzyjać ich wgrzaniu się w podłoże i ułatwiać oczyszczanie podeszwy z błota. Na nawierzchnię ziemną, polne drogi czy szutry bieżnik powinien być drobniejszy i gęstszy, wystarczy wtedy nawet but przeznaczony na asfalt. Z kolei na skały, gdzie często za przyczepność odpowiada tarcie bieżnika, klocki powinny mieć dużą powierzchnię styku z nawierzchnią.





» REEBOK WILD TERRAIN

Ten model jest przeznaczony raczej dla kobiet o wąskiej i delikatnie zbudowanej stopie. Daje poczucie miękkiego i bezpiecznego lądowania oraz pewnego pokonywania nierówności w terenie. Amortyzacja to jego niewątpliwym atut. Przy podbiegach jest dynamiczny i daje dobre wybiecie, świetnie amortyzuje przy zbieganiu. Dobrze sprawdził się również na mokrej nawierzchni – mimo zamoczenia, nie zbiera wody i szybko schnie. Jest stosunkowo płytki, więc osobom preferującym wyższą cholewkę może dawać poczucie niewystarczającego trzymania stopy. Sznurówka czasem uciska górą część stopy, zdecydowanie trzeba te buty rozbiegać, żeby czuć się w nich całkowicie komfortowo.



480 G



299 ZŁ



42



» KALENJI EKIDEN PRIME

But z grubą, sztywną podeszwą, sprawiający wrażenie ciężkiego, choć w biegu wcale się tego nie odczuwa. Ładnie wyprofilowany i smukły przód lekko ściska stopę, co w moim przypadku powodowało lekki dyskomfort. Zapiętek jest bardzo sztywny, mocno trzyma i stabilizuje piętę. Podeszwa dobrze pracuje podczas zbiegów, ale przy podbiegach i szybszych odcinkach wyraźnie daje się odczuć, że cała konstrukcja mocno trzyma stopę i nie chce z nią do końca współpracować. Jest to but treningowy na średnie i dłuższe spokojne rozbiegania dla początkujących i średniozaawansowanych.



304 G



179,99 ZŁ



44





» ASICS GEL-IMPRESSION 18

Model niezwykle prosty, co dla wielu osób będzie zaletą. W odróżnieniu od wielu modeli Asicsa, w tym podeszwa nie jest bardzo sztywna i pozwala stopie pracować. Dynamika jest raczej umiarkowana, ale dobre dopasowanie do stopy zachęca do szybszego biegania. Niestety, piętek jest ekstremalnie sztywny i czuć, że trochę za mocno ogranicza ruch w kostce. Patrząc na cholewkę widzimy, że jest to model z niższej półki niż Kayano czy Cumulus – nie ma np. płaskich szwów, ale sam w sobie wygląda bardzo dobrze. Jakość wykonania i wygoda są adekwatne do ceny – Gel-Impression 18 to po prostu dobre buty.

358 G

279,90 ZŁ

47



» KALENJI ELIORUN MEN

Konstrukcja tego modelu bardziej przypomina but startowy, niż treningowy. Eliorun jest elastyczny, stabilnie trzyma piętę, pozwala swobodnie przetaczać się stopie, współpracuje z biegaczem. Podczas odbicia da się wypracować efekt „grzebnienia” i bardzo wygodnie biega się w nim przyspieszenia na twardym podłożu. Podeszwa nie ślizga się nawet podczas deszczu. Sznurówka raz zawiązane trzymają mocno, a język nie przesuwają się. Cholewka łatwo przepuszcza powietrze i nabiera wilgoci, ale też szybko wysycha po treningu bez specjalnych dodatkowych zabiegów.

246 G

199,99 ZŁ

44





» ADIDAS DURAMO 7

Duramo to najpopularniejszy model biegowy marki adidas. Korelacja jakości wykonania, wygodny i ceny sprawia, że pozycję lidera utrzymuje bez większego wsparcia promocyjnego ze strony firmy. But jest bardzo wygodny, a befszwsowa meshowa cholewka nie ma prawa obcierać. Zapiętek mógłby być trochę mniej sztywny, a konstrukcja buta trochę węższa, bo przy szybszych odcinkach brakuje nieco trzymania stopy – ale taką budowę docenią osoby z szeroką stopą. Za amortyzację odpowiada pianka EVA. Podeszwa jest dość elastyczna – pozwala stopie naturalnie pracować i czuć podłoże. W tej cenie to naprawdę bardzo fajna propozycja, nie tylko dla początkujących.



270 G



249 ZŁ



43 1/3



» KALENJI KIPRUN SD

Masywna podeszwa nadaje mu trochę toporny wygląd, choć but waży tylko ok. 250 g. Kiprun jest sztywny, podeszwa właściwie się nie zgina, a zapiętek bardzo mocno trzyma kostkę. W biegu jest miękki i wygodny, ale raczej dla osób, które lubią dobrze stabilizujące i mocno amortyzujące buty. Przód jest wykonany z siateczki, co daje mu dość dobrą przepuszczalność powietrza, nie ma też żadnych szwów, które mogłyby obcierać. W tym modelu zastosowano system stabilności K-only, który sprawia, że buty powinny być dopasowane do każdego biegacza, niezależnie od rodzaju stopy. Jest to dobrze wykonany model treningowy.



252 G



269,99 ZŁ



40

