



VZDĚLÁVACÍ PŘÍRUČKA PRO BĚHÁNÍ

Udělejte je rychlejší, ale zachovejte pocit. Udělejte je lehčí, ale ať dál stejně dobře sedí.
Udělejte je lepší. Jen je nedělejte jakkoli jiné.

Nikdo nerozumí vztahu mezi běžci a jejich botami lépe než Saucony. Nalézt dokonalou běžeckou botu je jako nalézt dokonalého běžeckého partnera na celý zbytek života.

My to víme, protože běháme.

saucony[®]

Obsah

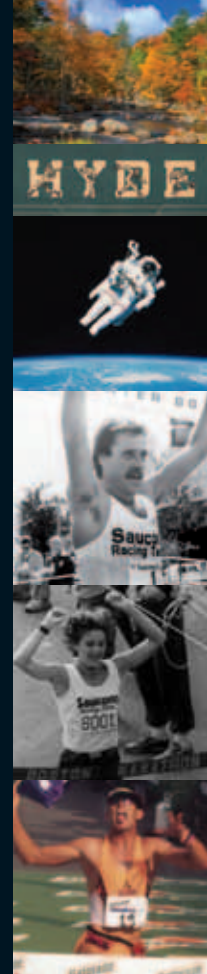
Saucony – historie	3
Proč jsou vysoce kvalitní běžecké boty tak důležité?	4
Cyklus kroku	4
Běžecká bota	6
Jak doporučit obuv	8
Životnost	10
Nauka o obuvi	11



Historie

- 1898** Čtyři obchodníci zakládají společnost Saucony na březích řeky Saucon v Kutztownu v Pensylvánii.
- 1910** Abraham Hyde otevírá obchod s obuví pod názvem A.R. Hyde & Sons. Společnost vyrábí domácí přezuvky zhotovené ze zbytků podlahových krytin a oděvů, které se ukázaly jako nesmírně populární.
- 1932** Hyde rozšiřuje svůj záběr o brusle. Jde o jeho první obuv navrženou specificky pro sport.
- 1938** Řada Hyde Athletic je rozšířena o baseballovou a bowlingovou obuv a kolečkové brusle.
- 1942** Hyde vyráběl boty pro americké ozbrojené síly během druhé světové války.
- 1963** Společnost Hyde vyrábí obuv, kterou použil první americký astronaut, který opustil kosmickou loď.
- 1968** Hyde přebírá společnost Saucony Shoe Manufacturing Company, výrobce běžecké obuvi. V následujících 10 letech se Saucony postupně stává dobře sřeženým tajemstvím běžců.
- 1977** Obuv společnosti Saucony je uznána americkým časopisem a dostává prestižní cenu „Best Quality Award“. Publicita, která následovala poté, potvrdila dobrou pověst společnosti Saucony.
- 1980** Společnost Saucony představuje „Trainer 80“, první naráženu běžeckou botu na trhu.
- 1981** Společnost Saucony uvádí na trh boty „Jazz“, které jsou technologicky nejdokonalejší běžeckou obuví ve své době. „Jazz“ byly první boty s legendárním a charakteristickým tvarem Saucony.
- 1983** Atlet společnosti Saucony Rod Dixon z Nového Zélandu vítězí v New York City Marathon v jednom z nejdramatičtějších finišů všech dob.
- 1985** Atletka společnosti Saucony Lisa Larsen Weidenbach získává první místo v 89. bostonském maratonu v ženské kategorii.
- 1991** Na trh jsou uvedeny boty „Shadow 6000“ se střední podrážkou kombinovanou z lisované EVA a PU, která nabízí maximální odpružení a pohodlí.
- 1991** Společnost Saucony uvádí systém Grid, který je prvním systémem odpružení, který spojuje odpružení a stabilitu.
- 1994** Atlet společnosti Saucony Greg Welch vítězí v Ironman World Triathlon Championships v Koně na Havaji.
- 1998** Společnost Hyde Athletic Industries, Inc. oficiálně mění svůj název na Saucony, Inc.
- 2007** Společnost Saucony představuje technologii Flexion Plate v Grid Sinister a ProGrid Paramount. Technologie Flexion Plate získává cenu „International Best Innovation“ časopisu Runner's World.
- 2009** Společnost Saucony získává opět další ocenění za obuv: „Best Update“ za boty ProGrid Stabil CS, „Best Debut“ za boty ProGrid Echelon a „Editor's Choice Award“ za boty ProGrid Omni 8.

Název Saucony pochází z výrazu amerických domorodců pro rychle proudící řeku.



Proč jsou vysoce kvalitní běžecké boty tak důležité?

Je důležité používat běžeckou obuv, která dobře padne a je vhodná pro vaši tréninkovou činnost. Při výběru takové obuvi hraje roli řada faktorů a kromě technických charakteristik boty jsou určujícím faktorem fyzické charakteristiky běžce. Mezi ně může patřit jeho váha a cyklus kroku a dokonce různé držení chodidel a nohou. Běžecké boty se liší, pokud jde o odpružení, stabilitu, ohebnost a pevnost a všechny tyto aspekty dohromady určují, zda je bota pro zákazníka vhodná. Jako prodáváč musíte zákazníkovi vhodně poradit a zabránit tak jeho případným zraněním a zvýšit jeho užitek z běhu.

Cyklus kroku

Pronace (vbočení) je přirozený pohyb směrem dovnitř, který provádí noha každého člověka a který tvoří součást našeho přirozeného systému pohlcování nárazů. Pronace je proto zcela běžný jev a považuje se za neutrální polohu. Z toho důvodu se ve vztahu k abnormálnímu cyklu kroku mluví o konceptu nadměrné a nedostatečné pronace.

Neutrální poloha

Jak bylo řečeno výše, normální pronace je ideálním případem dopadu nohy, protože tělo zůstává v rovnováze. Noha dopadá na zem stočená mírně dovnitř a zvedá se mezi prvním a druhým prstem. POZNÁMKA: To, že máte z hlediska držení normální nohu, ještě nutně neznamená, že potřebujete neutrální botu.

Nadměrná pronace

Člověk má nadměrnou pronaci, pokud se noha ve výsledku příliš naklání směrem dovnitř. Mezi patní kostí a Achillovou šlachou vzniká úhel, který ve svém důsledku způsobuje, že na bříško nohy působí značný tlak. Nadměrná pronace je pravděpodobnější u běžců s nízkou klenbou chodidla; běžci s nadměrnou pronací se vystavují vyššímu riziku vzniku potíží v důsledku běhání, například obtíže s koleny, Achillovými šlachami nebo holenními kostmi.

Nedostatečná pronace

Jde o osoby, jejichž nohy dostatečně nevbočují. Dopad nohy na zem se děje podél boční hrany chodidla. Nedostatečná pronace je pravděpodobnější u běžců s vysokou klenbou chodidla (pes cavus); často se vyskytuje v případech, kdy noha dopadá na zem prostředkem nebo špičkou chodidla (to může být důsledkem běhu ve vysoké rychlosti).

Klenby chodidla

Normální klenba chodidla (výška přibližně 1,5 cm)

Nízká klenba (výška < 1,5 cm)

Vysoká klenba (výška > 1,5 cm)

Chodidlo má tři klenby:

Střední podélná klenba (vnitřní)

Boční podélná klenba (vnější)

Příčná klenba (výška přední části nohy)

Při dopadu nohy na zem se klenby chodidla propadnou dovnitř.

Toto také představuje součást přirozeného systému tlumení nárazů.



Normální klenba chodidla



Nízká klenba



Vysoká klenba

Nadměrná pronace

Neutrální poloha

Nedostatečná pronace



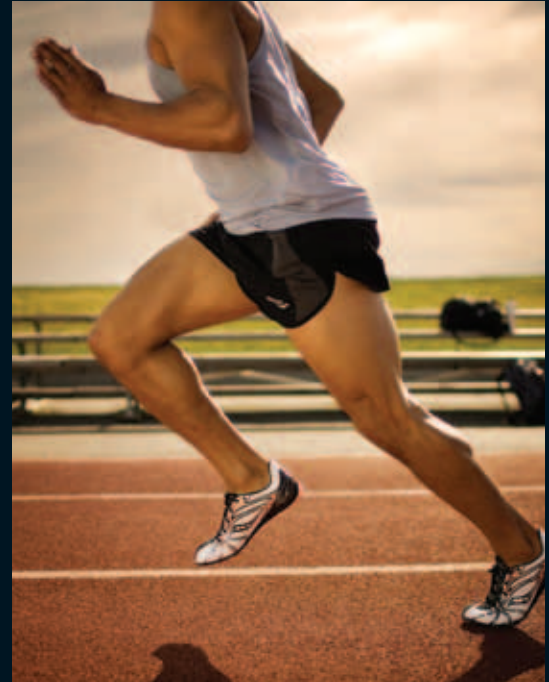
Fáze dopadu



Fáze podepření



Fáze odrazu



Volná fáze Věděli jste, že svaly vaší nohy, která je vpředu, umožňují noze zhoupnout se kupředu? Když se noha zhoupne kupředu, je její palec tažen vzhůru v úhlu až 90 stupňů.

Běžecká bota se skládá z následujících komponent:

Svršek

Svršek se skládá z řady funkčních součástí, které v kombinaci s komponentami popsány níže určují stavbu boty: Svršek se skládá z:

Zpevnění paty Nazývá se také contrefort. Zajišťuje, aby pata byla plně podepřena a držena. V botách Saucony je použito zpevnění paty Stytherm vyrobené z pevného, ale lehkého materiálu, který je zároveň trvanlivý a vede pohyb paty.

Třmeny Zajišťují, že svršek a střední podrážka tvoří ucelenou část boty, a také upevňují nohu.

Nylonová síť Prodyšná, velmi pevná, ale zároveň lehká.

Syntetická kůže Dává svršku pevnost.

Arch-Lock® Drží a podpírá střední část chodidla, což zajišťuje, že bota lépe padne na nohu, a zvyšuje stabilitu.

Pěnová hmota s pamětí Používá se u patní obruby k zajištění paty.

Kopyto

Kopyto je důležité pro zajištění dobrého tvaru a stability boty. Společnost Saucony používá ve většině případů následující typy kopyta:

Kopyto s upraveným profilem

Obklopuje nárt a přední část nohy tak, aby bota co nejlépe padla na nohu. Svršek pohodlně padne okolo nártu.

Standardní kopyto

Klasické částečně zakřivené kopyto Saucony, které je známé díky klasickému tvaru Saucony: široký kolem přední části nohy a úzký na patě.

Rovné kopyto

Přispívá k vyšší stabilitě. Protože je toto kopyto obzvláště vhodné pro těžší běžce, používá se pro boty Stabil CS a Echelon.

Dobrá běžecká bota splňuje 5 požadavků:

1. Kvalitní zpevnění paty: to je základem stabilní boty.
2. Pevnost v krutu: můstek ve střední části chodidla přispívá ke stabilitě a zajišťuje hladký dopad nohy na zem.
3. Správný bod ohybu: zajišťuje hladké překlápění nohy.
4. Třmeny: zajišťují, že svršek a střední podrážka tvoří ucelenou část boty, a také upevňují nohu.
5. Správný tvar: boty Saucony nabízejí mnoho typů kopyt a tvarů.



Toto je ilustrace rozdílu mezi standardním kopytem a kopytem s upraveným profilem (bíle).

Střední podrážka

Mohli bychom říci, že střední podrážka tvoří základ každé běžecké boty a může být zhotovena z následujících materiálů:

- MEVA** Moulded Ethylene Vinyl Acetate (lisovaný etylenvinylacetát).
- PU** Polyuretan (pevnější, těžší a trvanlivější).
- CMEVA** Je trvanlivější a nabízí lepší pohlcování nárazů než MEVA.
- Impulse EVA** Je trvanlivější a nabízí lepší pohlcování nárazů než CMEVA.
- SSL EVA** Vysoce kvalitní, lehký typ EVA, který je trvanlivější a reaguje lépe než všechny ostatní typy EVA.

Mezi další materiály zvyšující komfort mohou patřit:

- HRC** Materiál, který nabízí ještě větší pohlcování nárazů a zajišťuje delší životnost střední podrážky.
- SSL** Reaguje lépe než HRC. To znamená, že se po nárazu rychleji vrací do svého původního tvaru. Použití různých materiálů a tloušťek u střední podrážky umožňuje měnit úroveň pohltivosti nárazů a stability.

Vložka

Účelem vložky je pohlcovat pot a může i zvyšovat komfort. Vložka musí být vyjímatelná, aby ji bylo možno vyměnit za novou nebo ortopedickou vložku. U některých modelů je použita vložka Comfortride®; tento materiál nabízí větší a trvanlivější odpružení, udržuje nohu v chladu, reguluje úroveň vlhkosti a odstraňuje nepříjemné pachy.



ProGrid™

Důležitým doplňkem střední podrážky je systém odpružení; Saucony používá unikátní systém ProGrid™. ProGrid™ je bezešvou metodou zakomponován do podrážky a výsledkem je, že zajišťuje hladký přechod pata-špička a pohlcuje náraz při dopadu nohy na zem. ProGrid™ je vyroben s použitím Respon-Tek™, směsi různých pěnových hmot a syntetických pryží.

Podešev

Běh znamená neustálý pohyb kupředu a struktura podešve je proto vylisována tak, aby toto namáhání vydržela. Společnost Saucony používá pro svoje podešve různé materiály: karbonovou pryž (XT) pro trvanlivost a foukanou pryž (B/R) pro lepší komfort a trakci a hladký dopad nohy na zem.

Jak doporučit obuv

Při doporučování obuvi hraje důležitou roli řada aspektů, zejména správný tvar, odpružení, stabilita, dopad nohy na zem, ohebnost, šněrování a především zaměření na zákazníka.

Správný tvar

Bota musí především pohodlně padnout na nohu. Při zkoušení bot počítejte s asi 0,5–1 cm volného místa mezi špičkou boty a prsty. Důvodem je, že je třeba počítat s roztažením chodidla, propadem klenby chodidla a dopadem nohy na zem. Pata musí být správně obklopena contrefortem a v žádném případě nesmí vyklouzávat z patní části boty. Bota musí pohodlně padnout na celou nohu a zvnějšku boty nesmí být vidět žádné záhyby.

Odpružení

Při běhu po tvrdém povrchu působí na boty váha přibližně 3× až 5× větší, než je váha běžce, v závislosti na tom, jak rychle člověk běží. Odpružení je tedy velmi důležité!

Stabilita

Stabilita hraje důležitou roli při prevenci poranění. Radíte-li zákazníkovi, vezměte do úvahy jeho váhu a tělesnou stavbu. Odhadněte cyklus kroku zákazníka a má-li nadměrnou pronaci, doporučte botu s prvky proti pronaci. K dispozici jsou boty s různou úrovní tvrdosti střední podrážky, která zajišťuje trvanlivost a stabilitu pro běžce s nadměrnou pronací.



Společnost Saucony by ráda zdůraznila, že tato doporučení musí mít cíl nalézt pro zákazníka správnou botu. Značka, cena či barva nesmí hrát v konečném doporučení žádnou roli.



flex grooves

Smyčkové šněrování



Dopad nohy na zem a ohebnost

Správný dopad nohy na zem je důležitý pro hladký přechod pata-špička a účinný odraz. Z toho důvodu musí běžecké boty umožňovat hladký valivý pohyb. Správný dopad nohy na zem také pomáhá pohlcovat nárazy a poloha ohybových drážek zajišťuje hladký valivý pohyb.

Šněrování

Šněrovací metoda s křížením umožňuje nazout botu co nejrovnoměrněji je to možné a technika smyčkového šněrování může snížit tlak na nárt. To zabraňuje sníženému proudění krve do přední části nohy. Tato metoda šněrování se používá také k prevenci vyklouznutí nohy z boty.

Jak dlouho běžecká obuv vydrží?

Běžecká tréninková bota, označená jako „výkonnostní“ by měla při správném výběru a užívání vydržet 800–1000 km za předpokladu, že je pro zákazníka vhodná. Nicméně, životnost každé běžecké boty je zcela závislá na způsobu jejího používání a typu běžce a při případné reklamaci nesmí být zaměřována se záruční dobou.

Určující faktory jsou:

- frekvence běhání (i boty si potřebují „odpočinout“),
- vzdálenost uběhnutá naráz (bota se opotřebuje rychleji, jestliže se používá na dlouhé vzdálenosti, než když se používá na krátké vzdálenosti),
- povrch, po kterém zákazník běhá (bota se opotřebuje rychleji na asfaltu než na měkkém povrchu),
- váha běžce (bota se opotřebuje tím rychleji, čím více běžec váží),
- má běžec více párů běžeckých bot? (střídání bot umožňuje ostatním párům si „odpočinout“).



Nauka o obuvi

SVRŠEK

Arch-Lock®

Drží a podpírá střední část chodidla, což zajišťuje, že bota lépe padne na nohu, a zvyšuje stabilitu.

Comfortride® Sockliner

Vložka zvyšující komfort. Udržuje nohu v chladu, reguluje úroveň vlhkosti a odstraňuje nepříjemné pachy.

HRC Strobel Board

Materiál HRC pod celou vložkou zvyšuje komfort a výsledkem je, že se v botě cítíte pohodlně hned poté, co ji nazujete.

Supportive Overlays

Zajišťují, aby byla noha v botě lépe uzavřena.

Forefoot Lockdown

Pomáhá zabránit přední části nohy v klouzání.

Midfoot Arch Strap

Zajišťuje, aby byla střední část nohy pevně držena.

Comfortemp®

Revoluční materiál, který vnímá teplotu vašich nohou a zajišťuje konstantní a pohodlnou teplotu.

Hydrator lining

Materiál regulující vlhkost, který se používá i u letního oblečení.

Pěnová hmota s pamětí

Používá se u patní obruby k zajištění paty.

eVent™

Unikátní patentovaný materiál, který je zároveň prodyšný a vodotěsný.

STŘEDNÍ PODRÁŽKA

Full-Length ProGrid™

ProGrid™ je umístěn přímo pod chodidlem a je bezešvou metodou zakomponován do podrážky; ve výsledku zajišťuje hladký dopad nohy na zem a odpružení nárazu.

Heel ProGrid™

Je umístěn přímo pod patou a zajišťuje optimální pohlcování nárazů.

Grid

Systém Grid poskytuje vynikající pohlcování nárazů a zároveň udržuje stabilitu. Vlákna Hytel™ tvoří kazetovou mřížku (Grid), která odpruží a vycentruje patní kost.

SSL EVA

Vysoce kvalitní, lehký materiál střední podrážky, který je trvanlivější a lépe reaguje než všechny ostatní typy EVA.



Impulse EVA

Typ EVA, který je trvanlivější a reaguje lépe než standardní EVA.

Compression Moulded EVA

Různé materiály střední podrážky, které jsou trvanlivé, lehké a zajišťují také odpružení.

Dual / Triple Density EVA

Ještě větší tvrdost střední podrážky zajišťuje vyšší stabilitu.

SRC Impact Zone

Zajišťuje ještě větší pohlcování nárazů na patě a drží nohu výše pro hladší dopad na zem.

SRC Xtra forefoot cushioning

Zajišťuje ještě větší pohlcování nárazů při dopadu nohy na zem.

Stability Guide

Stabilizační prvek umístěný uvnitř boty, který reguluje míru pronace.

CS Zone

Controlled Stability Zone (zóna kontrolované stability) nabízí maximální stabilitu v kombinaci s optimální ohebností.

Impact Interface

Používá se v kombinaci se SRC pod patou pro lepší odpružení; rozkládá sílu dopadu nohy na zem na větší plochu boty.

Midfoot Support Bridge

Poskytuje pevnost ve zkroucení a podpírá střední část nohy.

PODEŠEV

B/R

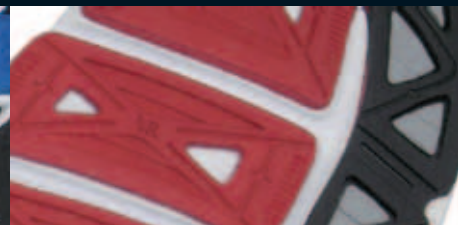
Přyz, která zajišťuje odpružení, trakci a ohebnost. Používá se nejčastěji pro přední část nohy.

XT-600™

Trvanlivá přyz se zvýšenou trakcí.

XT-900™

Zvláště trvanlivá přyz se zvýšenou trakcí.



ProGrid™ Triumph 7



1. Svršek
2. Comfortride® Sockliner
3. Full-Length ProGrid™
4. SSL EVA
5. Midfoot Support Bridge
6. Impact Interface
7. SRC Impact Zone
8. XT-900™
9. B/R

ProGrid™ Hurricane 12



1. Svršek
2. Comfortride® Sockliner
3. ProGrid™ по цялата дължина
4. Dual Density EVA
5. Midfoot Support Bridge
6. Impact Interface
7. SRC Impact Zone
8. XT-900™
9. B/R



WE KNOW

the road is a good listener

BECAUSE WE RUN



saucony.eu

saucony[®]