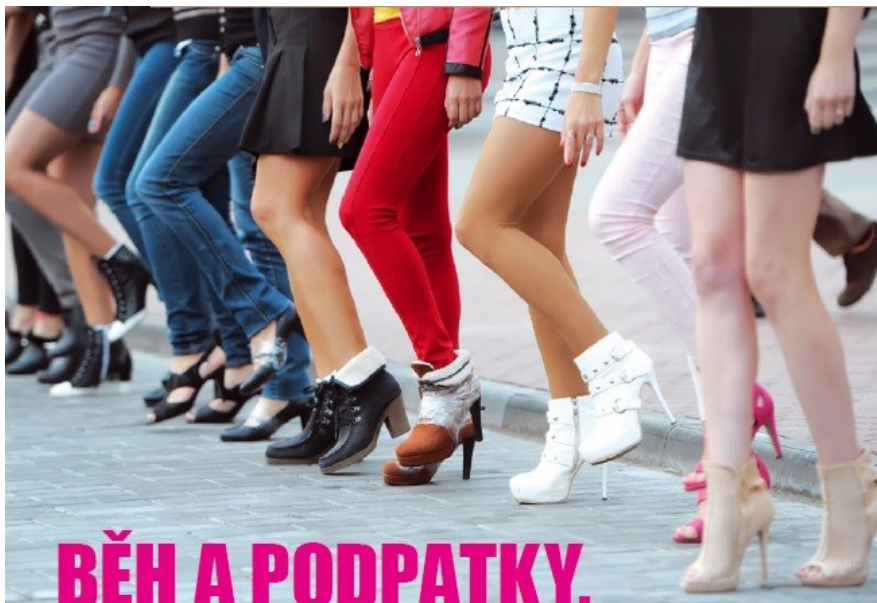


Run, 25. 8. 2016



BĚH A PODPATKY, JDE TO DOHROMADY?

Stačí si nazout podpatky a hned se cítíme (a vypadáme) lépe. K některému oděvu by to skoro ani jinak nešlo. Nehledě na to, že i velká část mužské populace to kvituje. A co bychom pro ně neudělaly, že? Jenže pro nohy, tím spíš patří-li běžkyni, podpatky zas takovou výhrou nejsou.

Možná si vybavíte, že svého času byly také u nás docela populární závody v běhu na podpatcích. Když se jeden takový konal před třemi lety v Brně a podpatek musel být vyšší šesti centimetrů, vítězka zdolala stometrovou vzdálenost za 13,19 sekund. Pro zajímavost a porovnání, světový rekord Usalna Bolta na této distanci je 9,58. V Praze na Václaváku musely účastnice dokonce nazout podpatky ještě alespoň o dva centimetry vyšší. Vybavte si své poslední dobíhání tramvaje a je vám zřejmé, že závo-

dit netoužíte v ničem jiném než ve svých pohodlných tlumených maratonkách.

Navíc - a není to úplně uspokojivá informace, jestliže jste propadla běhu, měla byste se snažit štekle nechávat co nejčastěji v botníku. I když je jasné, že i běžkyně je někdy ráda tou ženou, co odloží elastický a funkční triko a chce se vyfíknout, přičemž podpatky celkový dojem jen podpoří. Je to pochopitelné, ale hodí se přitom dodržovat určité zásady a věnovat svým nohám náležitou péči.

Pár pravidel pro nošení podpatků

NENOSTE VYSOKÉ PODPATKY DLOUHODOBĚ. Držte se umírněnosti. **VYBÍREJTE BOTY S DOSTATEČNĚ ŠIROKÝM PROSTOŘEM PRO PRSTY** a polstrovanou patou. Pro špičku je vhodnější tvar lichoběžníku spíše než trojúhelníku.

LODICKY S OTEVŘENOU PATOU, které postrádají podporu paty, nechte raději ležet v regále.

Na delší cesty se raději přezujte do pohodlnější obuvi.

Pokud máte bolesti či jiné obtíže, věnujte se protahování a posilování nohou klidné denně. Jinak stačí třikrát týdně. Vhodná je jóga.

„Není nikde psáno, že ženy-běžkyně, ať už amatérské, nebo profesionální, by nemohly nosit podpatky, ale jde o to, jakou část dne je noha v lodičce a jak je zatěžovaná. Pokud je žena nosí denně

Run, 25. 8. 2016

a i v nich celý den chodí, tak je to pro nohu zvyklou na běžeckou obuv velmi nepříjemné," říká Klára Moravcová, vedoucí fyzioterapeutka pražské Rehabilitační kliniky Malvazinky. „A to zejména z důvodu úplně jiného tvaru a zatížení v botě. Noha běžkyně je trochu jiná než noha ženy, která neběhá. Žena-běžkyně má lépe svalově vybavenou plosku i bérce, a tudíž postavení nohy v ložítce je pro ni velmi neanatomické," dodává.

Sexy, ale za jakou cenu?

Podle ní je stěžejní totiž v tom, že dochází k několikanásobnému přenesení váhy do prstů, k propadnutí příčné klenby a tím, že je celá noha v plantární flexi, se stahují fascie, následně Achillova šlacha a pak svaly lýtky.

„Běžkyně naopak potřebuje při dopadu mít tyto struktury protažené, povolené, bez napětí," upozorňuje fyzioterapeutka. Nehledě na to, že pobývání na podpatcích nesvědčí ani kolenům, může zapříčinit bolest zad, kyčlí, ale i „jen“ puchýře či kuří oka – s ničím z toho rovněž běhat nechcete. Nebo si vybavte po Internetu kolující snímky kladívkových prstů na zničených nohách modelek. Nic okouzlujícího.

Jakmile něco takového zpozorujete, podpatky chtě nechtě odložte.

Co na tom, že dokonce existuje studie francouzských vědců, která hledala paralelu mezi výškou podpatků u žen a mužskou náklonností. Není asi nic překvapivého, že lépe na tom byly ženy blíže oblakům. Už proto, že podpatky ovlivňují držení těla, a my tak působíme sebevědoměji. S podpatky se stáváme pro muže atraktivnější, dokonce na ně dýchá sexuálně.

Takže lze pochopit, že se bez nich ženy těžko obejdou. Jestli mezi ně patříte,

vybírejte alespoň s rozumem. Dají se pořídit boty i na nižším podpatku, které dobře sedí, jsou měkké a nemusejí za každou cenu vytvořit ze špičky nohy ostrý bajonet. Ideální je výška do čtyř centimetrů, ještě lépe klínek, kdy je zvednutá i přední část plosky.

Snažte se přezouvat, jak jen to je možné, a na šteklech buďte jen po dobu nezbytně nutnou. Pokud to jde, vyměňujte si pohodlnou obuv na cestování a v kanceláři mějte druhé boty, ve kterých si nohy odpočnou.

Výjimka potvrzuje pravidlo

Doma se pak zaměřte na vhodnou kompenzaci. Protahovat, protahovat, protahovat. „Volíme cviky, které uvolňují

Jak pečovat o namáhané nohy?

NEZ PŘIJE ZIMA, OBČAS ODHODTE BOTY A PROJDETE SE BOSA. Přínosný je i krátký pomalý klus po trávě.

KDYŽ SE PRISTIHNETE, ŽE SEDITE S NOHOU PŘES NOHU, DOLNÍ KONČETINY ROZPLETTE.

VENUJTE SE AUTOMASAŽI a čas od času si dopřejte masáž od profesionála.

Používejte MASAŽNÍ MÍČKY nebo roller válce.

VE SPRŠE STRÍDEJTE V KRÁTKÝCH INTERVALECH TEPLOU VODU SE STUDENOU VE STYLU KNEIPPOVA CHODNIKU.

Občas si po tréninku oblečte kompresní podkolenky pro podporu regenerace.

stažené svaly a fascie, zejména lýtkový sval a Achillovy šlachy, a dále pracujeme s podélnou a příčnou klenbou," doporučuje Klára Moravcová z Rehabilitační kliniky Malvazinky.

Jestli si myslíte, že když si podpatky nazujete jednou za čtvrt roku, nic se nestane, opak je pravdou. Ve skutečnosti

Tři chytrá cvičení

1. Držte narovnanou nohu a špičkou chodidla si zkuste ve vzduchu psát abecedu.
2. Dělejte chodidlem ve vzduchu pomalé kroužky. Pět v každém směru.
3. Zvedněte ze země prsty u nohou ubrousek a zase ho pokládejte. Vydržte minutu.

to může mít ještě horší následky. Právě jednorázové použití nevhodně zvoleného podpatku může napáchat nemalé škody, ze kterých druhý den rozhodně nezaběhnete osobák v nějakém pěkném závodě. Hovoříme však o několikahodinovém používání, ne o třiceti minutách při pracovním pohovoru, na kterém vám tolik záleží.

Na závěr nicméně trocha optimismu. Server Women's Running přinesl před časem vyjádření podiatra Lee Cohena zabývajícího se sportovním lékařstvím, který říká, že naopak ženám, které trpí jakýmkoliv typem bolesti klenby nebo plantární fasciitidou, mohou podpatky dobře fungovat, protože snižují vektor síly tahání na Achillovu šlachu, která se váže k zadní a spodní části paty.