
Buty do biegania? Wybierz najlepsze!

Wiosna w pełni, a w raz z nią nadeszła chęć poprawy swojej kondycji fizycznej. Wybór często pada na bieganie, a wiele osób zadaje sobie pytanie: „Jak wybrać odpowiednie obuwie?”. Dobrze dopasowane buty stanowią klucz do sukcesu – pozwolą nam uniknąć kontuzji, a także nie będą powodować odczucia dyskomfortu podczas aktywności. Ich wybór, wbrew pozorom, nie jest zadaniem łatwym, więc my podpowiadamy, jak sobie z nim poradzić.

Buty dostosowane do powierzchni

Jeżeli planujesz biegać w mieście, po asfaltowych chodnikach to najlepszym rozwiązaniem będzie wybranie tych z dobrą amortyzacją oraz płaskim bieżnikiem na podeszwie. Jeśli natomiast zdecydujesz się na odkrywanie leśnych czy miękkich, błotnistych ścieżek to najlepszym wyborem będą buty z gumową podeszwą zewnętrzną Vibram® , a także agresywnym bieżnikiem cechującym się dużą ilością wypustek, które gwarantują dobrą przyczepność. Na spadzistych i śliskich szlakach doskonale sprawdzą się buty z podeszwą typu M-Select™ GRIP, która zapewnia stabilność na mokrych i suchych powierzchniach a specjalna konstrukcja bieżnika utrudnia zbieranie się błota i brudu na powierzchni podeszwy, co również poprawia przyczepność buta do podłoża.

Dostosuj buty do poziomu swojego poziomu zaawansowania

Obuwie biegowe różni się między sobą również dropem, czyli różnicą w wysokości między położeniem pięty a palców w bucie. Ze względu na jego wysokość możemy wyróżnić 3 typy obuwia: „barefoot” z dropem o wartości 0 mm i zerowej amortyzacji, „minimalistyczne” cechujące się małym dropem od 0 mm do 8 mm i lekką amortyzacją oraz „tradycyjne” z dropem powyżej 8 mm i dosyć dużą amortyzacją. Osoby, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z bieganiem powinny postawić na typ tradycyjny, gdzie pięta jest nawet kilkanaście milimetrów wyżej niż palce. Minimalizuje to możliwość wystąpienia kontuzji wynikającej z nieprawidłowej techniki biegania „z pięty”, często zauważanej właśnie u osób początkujących. Większy drop sprawdzi się również przy wymagających, intensywnych biegach, podczas których stopa wymaga odpowiedniego wsparcia. Wraz z polepszaniem się techniki biegu drop może być zmniejszany, aby biegacz mógł bardziej odczuwać teren, po którym biega. Wielu miłośników tego sportu ceni sobie drop zerowy umożliwiający tzw. bieganie naturalne, podczas którego stopa ląduje na śródstopiu, sprawiając wrażenie biegania boso.

Dodatkowe atuty

Jeśli decydujesz się na biegi trailowe warto jest zadbać o wzmocnioną stabilizację stopy, która zapewni bezpieczeństwo i pozwoli uniknąć kontuzji. W tym przypadku doskonałym rozwiązaniem jest wzmocnienie Hyperlock™ TPU umiejscowione wokół pięty, dzięki któremu but idealnie sprawdzi się podczas szybkich zbiegów i nagłych skrętów. Na stabilność oraz komfort biegu ogromny wpływ ma również podeszwa środkowa, dlatego warto zwrócić na nią szczególną uwagę podczas podejmowania decyzji zakupowych. Dodatkowymi atutami dopełniającymi komfort użytkowania butów biegowych są również zastosowane w nich technologie, takie jak wkładki zapobiegające powstawaniu nieprzyjemnego zapachu, odprowadzające wilgoć ze środka buta czy dopasowane do anatomii kobiecej stopy.

Kontakt dla mediów:

Żaneta Hiszpańska
z.hiszpanska@synertime.pl
668-132-415
Biuro prasowe marki Merrell

Natalia Wikieł
n.wikiel@synertime.pl
664-904-601
Biuro prasowe marki Merrell

Poniżej przedstawiamy propozycje butów, które sprawdzą się w najbardziej wymagających warunkach.



Agility Peak Flex E-Mesh ma wierzch z siateczki oraz wzmocnienie Hyperlock™ TPU wokół pięty, które zapewnia bezpieczeństwo podczas szybkich zbiegów i nagłych skrętów. Ten model ma 6-milimetrowy drop, 16-milimetrową amortyzację a zastosowanie podeszwy zewnętrznej z technologią M-Select GRIP+ z bieżnikiem inspirowanym układem kości stopy zapewnia przyczepność podczas biegu na suchym i mokrym szlaku.



Model Bare Access Flex E-Mesh zapewni bezpieczeństwo podczas biegu każdej miłośniczce sportu. Poprzez wzmocnienie Hyperlock™ TPU buty te zapewniają bezpieczeństwo a żłobiona środkowa podeszwa FLEXconnect™ EVA wzmocnia stabilizację stopy i jej zwinność. Dodatkowa 2-milimetrowa warstwa amortyzująca zapewni niezbędny komfort. Model ten jest przyjazny weganom.



Vapor Glove 3 to model typu barefoot. Wewnątrz buta znajduje się wkładka TrailProtect™, która zapewnia stabilizację, a technologia M-Select FRESH zapobiega powstawaniu nieprzyjemnego zapachu wewnątrz buta. Posiada podeszwę zewnętrzną Vibram TC5+ z 2-milimetrowym bieżnikiem, dzięki czemu gwarantuje dobry kontakt z podłożem.

Wybierając buty do biegania warto jest wziąć pod uwagę to, po jakiej nawierzchni zamierzamy biegać, jaki jest nasz stopień zaawansowania oraz jakich odczuć, wynikających z biegu, oczekujemy. Podchodź rozważnie do tej decyzji, ponieważ tylko odpowiednio dobrany but zapewni komfort oraz bezpieczeństwo użytkowania.

Merrell to obuwie, które wraz ze swoimi użytkownikami tworzy prawdziwe historie. Ponad 30-letnie doświadczenie sprawia, że dociera do najbardziej wymagających entuzjastów aktywnego wypoczynku. Kiedy mówisz Merrell myślisz – wysoka jakość, niezawodność, sprawdzone technologie.

<http://www.merrell.pl/>

Kontakt dla mediów:

Żaneta Hiszpańska
z.hiszpanska@synertime.pl
668-132-415
Biuro prasowe marki Merrell

Natalia Wikiel
n.wikiel@synertime.pl
664-904-601
Biuro prasowe marki Merrell