**Je čas? Vyběhnout…!**

**Chystáte se začít běhat? Nebo už běháte a chcete vylepšit svoje schopnosti? Běžet dál? Rychleji? Pak je na čase se zamyslet detailněji nad tím, jaké boty obout.**

Na trhu jsou dnes stovky modelů běžeckých bot určených pro různé druhy terénu i použití. Boty pro objemový trénink, kratší distance, závodní boty a tak dále. Vše se může zdát na první pohled složité, ale pokud vezmete rozum do hrsti, zas tak komplikované to není. Jak tedy postupovat?

**Silnice vs trail**

Obsah obrázku osoba, venku, oblečení, budova

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku venku, skála, bota, tenisky

Popis byl vytvořen automatickyKdyž pomineme základní poučku, která je snad každému jasná, a totiž, že muži by si měli kupovat boty určené pro muže a ženy obuv určenou pro ženy, stojí na prvním místě otázka, v jakém terénu budete boty používat. Do úvahy přichází asfalt, zpevněné neasfaltové cesty a trail. Hned na úvod je dobré si zapamatovat, že i s botami, které nejsou vysloveně z kolekce trail running, určitě budete moci vyběhnout i do lesa a na nezpevněný povrch – nebudou sice držet tak dobře jako trailové speciálky, ale to se dá překousnout. Také s trailovými speciálkami si na asfaltu zaběháte, ale vzorek na podrážce bude trpět, a pokud byste s takovými botami naběhali po asfaltu nějaké větší množství kilometrů, velmi rychle vzorek seběháte a boty pak můžete hodit leda do koše.

Máte jasno. Dobrá, tak ještě jedna věc na úvod. Není od věci zjistit, jaký máte při běhu nášlap. Většině běžců bude stačit obuv určená pro nášlap neutrální, ale třeba budete patřit mezi ty, kteří by pro maximální komfort při běhu potřebovali korekci pronace, a tedy podporu klenby chodidla. Jak jste na tom, zjistíte v běžeckých speciálkách, kde vám udělají diagnostiku běhu.

**Dost teorie, pojďme na to**

Pokud se tedy podíváme na silniční běhání, které u běžců pořád ještě ve valné většině případů vítězí, zamyslete se nad tím, jak moc vlastně chcete běhat. Pokud plánujete dostat do nohou velké dávky kilometrů, není od věci se zaměřit na obuv s vyšší mírou tlumení určenou pro objemové běhání. Populární jsou dnes také boty umožňující „floating run,“ plovoucí běh a plynulý přechod z dopadu do odrazu.

V případě, že budete chtít běhat rychleji, ale stále pohodlně, hledejte tréninkovou obuv s menší mírou tlumení. Legendární Wave Rider od Mizuna mají letos pořadové číslo 27, na trhu jsou totiž více než čtvrt století.

Pokud preferujete rychlou obuv nabitou těmi nejlepšími technologiemi, je tu Rebellion Pro. Technologie SMOOTH SPEED ASSIST pomáhá běžcům maximálně zefektivnit průběh kroku a je skvělou volbou pro všechny maratonce a dálkové běžce.

Ať tak nebo tak, vidíte, že s běháním to zas tak složité není. Stačí si jen ujasnit pár základních otázek a můžete směle vyrazit hltat dávky běžeckých kilometrů.

**–––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––**

Obsah obrázku teniska, bota, tenisky, Vycházková obuv

Popis byl vytvořen automatickyDvacáté výročí modelu Inspire je oslaveno originálním designem bot **Mizuno Wave Inspire 20 SP**. Ideální pro běžce s mírnou pronací, ale i všechny sportovce, kteří hledají výbornou joggingovou obuv. Stabilitu, podporu klenby a hladký přenos váhy a energie z dopadu do odrazu zajišťuje speciálně anatomicky tvarovaná Mizuno vlnová deska. Materiál MIZUNO ENERZY FOAM v celé délce mezipodešve poskytuje vynikající tlumení a návrat energie. Anatomický tvar vlnové desky kopíruje chodidlo a napomáhá tak plynulejšímu přechodu z dopadu do odrazu. Pro běžce střední váhové kategorie s mírnou pronací, pro začátečníky i jako tréninková obuv na maraton.

**Doporučená MOC: 3 990 Kč/160 € (SP 4 190 Kč/170 €)**

[www.mizuno.eu](http://www.mizuno.eu)

V **Mizuno Wave Sky 7** s měkkým a plynulým nášlapem budete mít pocit jako byste se vznášeli. Materiál MIZUNO ENERZY CORE zajišťuje vynikající tlumení a bezkonkurenční míru přenosu energie. Mizuno vlnová technologie zaručuje stabilitu a svršek z měkkého tkaného materiálu zase výborně sedí na noze. Model Wave Sky 7 nabízí ještě dokonalejší pocit lehkosti a tlumení než předchozí verze. Maximálně pohodlná obuv pro běžce všech typů, kteří si chtějí dopřát pohodlí a pocit, jako by se při běhu vznášeli.

**Doporučená MOC: 4 690 Kč/180 €**

[www.mizuno.eu](http://www.mizuno.eu)

Obsah obrázku boty, bota, oblečení, Vycházková obuv

Popis byl vytvořen automatickyNajeďte na vlnu energie s běžeckým modelem **Mizuno Wave Rider 27** nabízejícím neuvěřitelné tlumení a návrat energie. Mizuno vlnová deska zajišťuje tlumení a stabilitu a dodává každému kroku plynulost a extra náboj pro pohyb vpřed. Mezipodešev tvoří v celé délce materiál MIZUNO ENERZY FOAM umocňující tlumící vlastnosti, pružnost a přenos energie. Nová struktura bezešvého svršku jemně obepíná chodidlo. Univerzální běžecká bota pro běžce střední váhové kategorie, vhodná jak pro začátečníky, tak zkušené běžce.

**Doporučená MOC: 3 990 Kč/160 €**

Obsah obrázku bota, tenisky, teniska, boty

Popis byl vytvořen automaticky[www.mizuno.eu](http://www.mizuno.eu)   
  
  
Užívejte si rychlý běh s touto pohodlnou běžeckou obuví **Mizuno Wave Rebellion Flash 2**. Pomůže Vám při běhu nastolit pravidelný rytmus, plynulost a optimální rychlost. To zajišťují technologie SMOOTH SPEED ASSIST, měkký a lehký materiál MIZUNO ENERZY LITE+ v horní části mezipodešve a materiál MIZUNO ENERZY FOAM ve spodní části, který poskytuje vynikající tlumení a návrat energie. Pro běžce, pro které jsou rychlé výběhy (v tempu 4 min/km a méně) součástí každodenního tréninku. Ať už trénují na závod nebo chtějí pokořit své osobní rekordy.

**Doporučená MOC: 4 590 Kč/180 €**

[www.mizuno.eu](http://www.mizuno.eu)

Obsah obrázku bota, boty, tenisky, Vycházková obuv

Popis byl vytvořen automaticky

Pokud Vaše běžecké cíle směřují k maratonského času pod 2,5 hodiny, zcela nové běžecké boty **Mizuno Wave Rebellion Pro** jsou doslova nabité těmi nejlepšími prvky podporujícími maximální rychlost. Technologie SMOOTH SPEED ASSIST pomáhá zefektivnit průběh kroku, zatímco materiál MIZUNO ENERZY LITE ve spodní části a MIZUNO ENERZY LITE+ v horní části mezipodešve podporuje rychlost a energický odraz. Lehká podešev G3 zajišťuje vynikající přilnavost. Originální design a konstrukce Vám poskytne podporu k překonávání vašich rekordů. Skvělá obuv pro profesionální rychlé běžce.

**Doporučená MOC: 5 990 Kč/225 €**

[www.mizuno.eu](http://www.mizuno.eu)