



VÍTEŽ
behej.com
TESTU

Inov-8 F-lite 195 / 215

Boty jsou jak stvořené pro rychlost a nevdají jim střídání silnice, dráhy a zpevněných parkových cest. Skvělý design i kvalita provedení, k vylepšení je snad jen objemný materiál jazyka, který zpomaluje zavazování. Bota klade vyšší nároky na změnu běžeckého stylu!



Tempové boty dají nohám dynamit

HOVOROVĚ SE JIM ŘÍKÁ TEMPOVKY, SPISOVNĚJI BOTY PRO TEMPOVÝ TRÉNINK, TEDY RYCHLEJŠÍ A DYNAMIČTĚJŠÍ BĚH. SE ZÁVODNÍ BOTOU MAJÍ SPOLEČNOU NIŽŠÍ HMOTNOST, RYCHLOST A SKVĚLÝ ODRAZ, JSOU ALE ODOLNĚJŠÍ A POSKYTUJÍ O NĚCO VÍCE OCHRANY A STABILITY. TESTOVALI JSME OSM ZÁSTUPCŮ INOVACÍ I TRADIC.

O vlásek celkové prvenství získaly modely F-lite od Inov-8, které kombinují kvalitní provedení, velmi nízkou váhu a výborné dynamické vlastnosti. V patách jim je model Pure Connect od Brooks, který doporučujeme jako mezikrok při přechodu od velmi tlumených bot směrem k menším až minimalistickým mírám tlumení. Dělené třetí místo patří modelu Wave Aero 9 tradičního výrobce Mizuno a modelu Distancia značky Newton Running.

Srovnávací test byl velmi vyrovnaný a pouze model New Balance 890 se nedostal nad celkové hodnocení čtyř bodů. Tato bota ztrácí stabilitu při přechodu mimo naprosto rovný povrch a jak tlumení, tak i sklon chodila jsou pro tempovou botu až příliš vysoké.

Zdá se, že stejně jako u módy, trendy u běžeckých bot procházejí vývojem v sinusoidách. Od netlumených maratonek jsme si prošli obdobím, kdy více tlumení znamenalo lépe. S příchodem minimalismu a bosoběhu byly podešve seřezány na

absolutní minimum. Teď se zdá se většina značek zabydluje někde ve středu pole, ať už s preferencí tradice či spíše novátorských tendencí.

STŘET KONCEPCÍ

Už asi není běžce, který by neslyšel o běhu naboso či běhání v minimalistických botách. Někteří výrobci bot na

i když už i některé z těchto firem zkoušejí uvádět na trh odlehčené speciály.

Mezi značkami novátorského proudu jsou směry hodně odlišné. Brooks má celou řadu tradičních modelů, ale aktuálně se nejvíce prosazuje s projektem Pure, který je někde na pomezí tradice a minimalismu, a přináší tak možnost postupného přechodu.

Inovativní mladé značky tlačí trochu spící lídry k odvážnějším posunu ve vývoji technologií.

tomto trendu staví od začátku, jiní rozvážně zkouší změnit lety usazenou tradici a ti ostatní zatím stále sverpě zůstávají u koncepce původní.

Tato různorodost se projevila i v testu. Asics, Mizuno, New Balance a Nike nadále obhajují spíše vyšší tlumení,

V Inov-8 zapracovali na modelech na silnici a zpevněný povrch a velmi příjemně překvapili. Také Newton Running je inovátorská značka se zcela unikátním patentovaným systémem odpružení Action/Reaction Technology, tedy technologie akce a reakce. A Zoot



SCIENCE IN MOTION™

TECHNOLOGIE ACTION/REACTION™ je revoluční způsob konstrukce běžeckých bot vycházející z třetího pohybového zákona Sira Isaaca Newtona – „Proti každé AKCI vždy působí stejná REAKCE“. Díky jedenácti patentům ve Spojených státech (další americké a zahraniční patenty jsou těsně před schválením) vykazují boty Newton lepší výsledky než ostatní technologie běžeckých bot.

Informace ohledně běžeckých seminářů Newton Running a dalších probíhajících akcí s diagnostikou a výživovým poradenstvím naleznete na stránkách www.newtonrunning.cz

FILOZOFIE VÍTĚZE

Britská Inov-8
(čti inovejt)



vzala útokem trh bot pro krosy a dlouhé běhy v přírodě. Modely na silnici dodává jen pár let, ale po prvních váhavých krocích se začíná prosazovat i zde. Na výběr v jejich kolekci, dovážené do České republiky firmou Vavrys, je již skoro stovka modelů, včetně bot do haly či na chození po horách. Jedno mají všechny její modely společné - sázkou na lehkou, vysoce ohebnou a jen mírně tlumivou botu s nulovým sklonem mezi patou a špičkou. Poslední dobou přibývají modely s vyšší mírou tlumení pro začínající běžce. Českou tvář značky pro silniční závody je triatlonista Jan Čelústka.

specificky cílí na běh jako součást triatlonu, čemuž jsou boty naprosto přizpůsobeny, od technologie utážení, přes odvod vody podrážkou až po uzpůsobení pro použití bez ponožek.

VYSOKÁ KVALITA

Příjemným zjištěním byla jak kvalita provedení, tak barvy a design. V silné konkurenci si výrobci nemohou dovolit zaváhání a jak detaily provedení bot, tak i nápaditost a výrazný design se stávají naprostou samozřejmostí.

Za kvalitu jsme strhli nejvíc půl hvězdičky, zatímco Brooks, Inov-8, Mizuno a Nike dosáhly na plný počet. V designu nejlépe obstál Asics, Nike a Brooks, který během léta představil pro testovaný model Pure Connect novou řadu zářivých barev. Je vidět, že stejně jako u jiných doplňků chceme především funkčnost, ale když už

je nabídka nepřeborná, chceme i model líbivý.

Klíčová tak pro celkový výsledek byla funkční kritéria: komfort, váha a dynamika. Z hlediska komfortu si nejlépe vedly boty Mizuno, díky stabilitě na silnici i mimo ni. Inov-8 lehce ztrácí kvůli zbytečnému množství materiálu jazyka boty, který komplikuje zavazování. Brooks mohou být nepříjemným překvapením pro běžce s širším chodidlem, protože přední část boty je opravdu úzká. U Newtonu je třeba si zase zvyknout na výběžky pod přední částí chodidla, které tvoří speciální odrazový systém. Zoot získal body pohodlným nazutím, kvůli běhu bez ponožek a rychlosti přezouvání. Nohu opepíná pro někoho až příliš těsně a může způsobit problém běžcům, kteří jsou citliví na přílišné utážení bot.



4,4



4,7



4,8



4,5

značka	ASICS	BROOKS	INOV-8	MIZUNO
Model	Gel DS Trainer 17	Pure Connect	F-lite 195 F-lite 215 (dámská)	Wave Aero 9
popis	Tempová bota tradičního typu, přináší dynamickou odezvu při zachování výrazného odtlumení.	Nejlehčí a nejméně tlumená bota z řady Pure, kterou Brooks vyvinulo v reakci na minimalismus. Model Connect je zaměřený na dynamiku a ohebnost.	Minimalistická silniční a parková bota s vysokou úrovní propriocepce, kontaktní podešev f-lite, téměř bezešvý, velmi dobře prodyšný a nenásákový svršek.	Závodní bota určená na silnici se silnějším tlumením a tvrdší podešví. Technologie vlnové desky přináší propojení odpružení a stability pro vyšší rychlosti.
hmotnost	295 g	204 g	195 g	265 g
rozdíl pata-špička mm	10 mm	4 mm	3 mm	N/A
pronace / supinace / neutrální	lehká pronace	neutrál	neutrál	neutrál
způsob a míra tlumení	gel	BioMoGo DNA Midsole	Shoc-zone 1	vlnová deska
cena	3 700 Kč	3 190 Kč	2 890 Kč	3 190 Kč
kvalita provedení	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
design/barva	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
komfort	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
váha	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
dynamika / „zrychlení“	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
cena/výkon	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
	Rychlost a dynamika, skvělý kontakt s podložkou – asfalt i zpevněné cesty, tkaničky přesně drží a nekloužou.	Nízká váha, přechod mezi minimalismem a klasicky tlumenou botou, volnost volby stylu došlapu, dobré odvětrání.	Výborné dynamické vlastnosti, nízká hmotnost, drží vlastnosti na dráze, asfaltu i zpevněných cestách.	Stabilita, dynamické vlastnosti, možnost využití na silnici i mimo ni.
	Cena, až přílišné odtlumení.	Úzká přední část boty, nižší stabilita především na nerovném povrchu.	Neumožňuje jiný běh než přes špičku nebo střed chodidla, objemný jazyk snižuje komfort obouvání a zavazování.	Po delším běhu pocit až přílišné tvrdosti.


Z hlediska hmotnosti samozřejmě vítězí minimalistické boty, přičemž Inov-8 se dokonce dostal pod 200 gramů. Brooks mají jen o něco více a naopak tradiční Asics, Mizuno a Nike se blíží až k hranici 300 gramů. Nike ale příjemně překvapil,

mají Inov-8 a Newton, hned v závěsu jsou Asics, Brooks a Mizuno. Inov-8 a Newton Running dynamiku dosahují velmi odlišným pojetím, proto asi běžci bude spíše vyhovovat jedna či druhá značka. V tom pochopitelně spočívá kouzlo možnosti

Příjemným zjištěním byla jak kvalita provedení, tak barvy a design. V silné konkurenci si výrobci nemohou dovolit zaváhání.

když oproti předchozí verzi odlehčil své LunarGlide o cca 50 gramů.

Nejhůře z hlediska dynamiky obstály New Balance a Zoot. Nejlepší odpich

výběru. Inovativní mladé značky v každém případě tlačí dosavadní, trochu spící lídry k odvážnějšímu posunu ve vývoji technologií. 

JAK VYBÍRAT TEMPOVKY

Ujasněte si, jaký jste typ běžce a v jakých botách jste běželi dopsud. Na výběr je z tradičnějších více tlumených a inovativních, větší-nou méně tlumených bot. Ty první doporučujeme těžším běžcům a těm, kteří dělají delší kroky. Obě skupiny tak více zatěžují klouby. Pro zkušené závodáky se může stejná bota hodit na objemový trénink. Všem ostatním sednou více modely lehké s jen nepatrným tlumením.

Tempových bot se nemusí bát ani kondiční běžec začátečník. Možná budete překvapeni, jak vás přechod na dynamičtější botu nakopne do dalšího tréninku! Pozor jen s přechodem na jiný typ bot, abyste s menším tlumením a nižším sklonem nepřetížili některou svalovou skupinu či šlachu. Začněte s menšími dávkami 1-2x týdně.



3,6 



4,5 



4,4 



4,1 

NEW BALANCE	NEWTON	NIKE	ZOOT
New Balance 890	Distancia	LunarGlide+ 4	Ultra TT 5.0
Jedna z nejlehčích bot tradiční konstrukce od New Balance zachovává vyšší míru odtlumení.	Lehká bota pro dynamický trénink nebo závod s patentovaným systémem vnitřního odpružení Action/Reaction Technology, který dle výrobce podporuje přirozenou formu běhu.	Nový model je oproti svým předchůdcům odlehčený a doplněný o technologii Flywire pro přesné obejmутí nohy. Dynamická bota na silnici s výraznějším odtlumením.	Bota určená pro triatlonový běh s rychloupínacím systémem a podešví odvádějící vodu pro zabránění nasáknutí a těžknutí boty při běhu.
261 g	235 g	280 g	254 g
12 mm	2 mm	11 mm	10 mm
neutrál	neutrál	dynamic support	neutrál
Revlite	EVO	Lunarlon	
2 399 Kč	3 890 Kč	3 190 Kč	3 380 Kč
★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Dostatečné odtlumení i pro běžce s vyšší vahou.	Rychlost a dynamika, dostatek prostoru v přední části boty, prodyšný materiál, dobře schnou.	Solidní dynamické vlastnosti.	Rychlé a snadné nazutí, uzpůsobení triatlonu.
Nestabilita mimo absolutně rovný povrch, příliš odtlumení, přílišný sklon chodidla.	Pocit nestability vzhledem k atypickému systému odpružení, rychlé opotřebení podrážky.	Zbytečně vysoká míra odpružení, horší odvětrání.	Nedostatečná dynamika, až sevřený pocit ve špičce.