

NE BATELIAI VEIKIA BĖGIKĄ, BET BĖGIKAS VEIKIA BATELIUS.

2016 vasario 19 d.

Labai dažnai, kalbant apie bėgimo privalumus, girdime, kad tai kiekvienam prieinamas (visiška teisybė), patogus, ypač paprastas sportas planuojant savo laiką (irgi pritariu) ir, taipogi, nereikalaujantis jokio inventoriaus: tik apsiavei batus ir pirmyn!

O šioje vietoje jau galime ir sustoti.

Ką gi vis tik apsiauti, kad gražūs norai nepakenktų mūsų sveikatai ir netektų atsisveikinti su bėgimu visiems laikams?

Kaip pasirinkti sau tinkamus batus konsultuojamės su 4active judesio analizės laboratorijos vadovu Vilmantu Aušra.

Ką svarbu žinoti, nusprendus įsigyti batelius bėgimui?

Prieš pradėdami kalbėti apie batelius, kurie yra tinkami ir netinkami norisi apibrėžti pagrindinę tiesą, kad ne bateliai veikia bėgiką, bet bėgikas veikia batelius, t.y., visų pirma, žmogaus raumenų jėgos veikia batelius ir nuo to, kaip bateliai sukonstruoti, jie „gražina iškreiptą jėgą atgal“. Tai yra pagrindinė taisyklė, kurią reikia suprasti ir nuo šios tiesos pradėti kalbėti apie batelių pasirinkimą. Pagrindas yra fizika – Trečiasis Niutono dėsnis.

Todėl svarbiausia teisingai užduoti klausimą. Klausimai: „kurie bateliai yra geriausi pasaulyje“ ar klausimas „ar šie bateliai geri?“ yra visai neteisingi. Pradėkim analizę nuo savęs: kaip aš judu, kokiomis jėgomis aš veikiu batelius, kojines ir žemę?

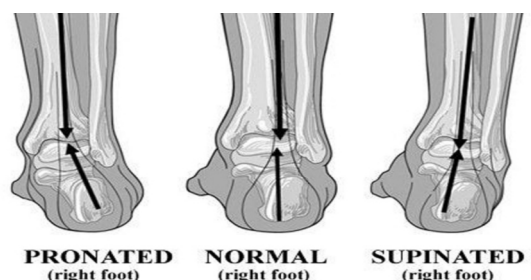
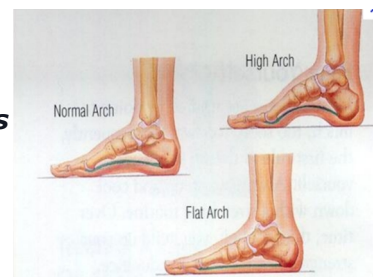
Žinodami šiuos atsakymus – o juos sužinoti NĖRA LENGVA – jau galim lengvai išsiaiškinti, kurie bateliai tinkami jūsų kūnui, žingsniui, bėgimo technikai, raumenims, sausgyslėms, greičiui, pojūčiams ir malonumui bėgti.

Ne vienas, kuris nors kartą rinkosi batelius, ar bent tuo domėjosi, girdėjo tokias sąvokas, kaip pronacija/supinacija? Kas tai yra ir kodėl ji svarbi renkantis batelius?

Dažnai šios sąvokos yra painiojamos su pėdos skliautu, tai nėra tiesiogiai susiję (kalbama apie skirtingus kaulus ir jų grupes):

- skliautas - arka, vidinės pėdos dalies raumenų, sausgyslių „laisvumas“ (žemas skliautas - plokščiapėdystė) arba „įtempimas“ (aukštas skliautas).

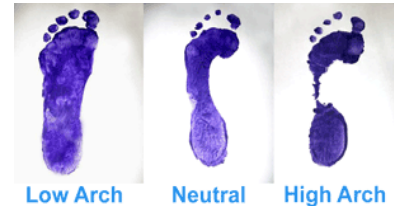
Apibūdinant pronaciją, supinaciją arba neutralią pėdą neteisinga žiūrėti pėdos arkos-skliauto formą, o



žiūrima į kojos kulno (kulnakaulio) polinkį:

- kulnakaulio polinkis į vidinę kojos dalį - vadinama pronacija;
- kulnakaulio polinkiui neviršijant 3-4 laipsnių polinkio nuo vertikalios ašies - neutralus pėdos judesys;
- daugiau, nei 3-4 laipsniai į išorinę dalį – supinacija.

Skliautą galima nusistatyti šlapio popieriaus testu, bet taip negalima nusistatyti pronacijos - ją reikia filmuoti iš nugaros, kad koja būtų pilnai bėgimo metu nusileidusi. Pronacijos - supinacijos nustatymas yra pagrindinis judėjimo grandinės elementas, nes nuo jos aukštyrni iki stuburo viršaus gali "išsikraipyti" ir kiti kaulai.



Nuo ko pradėti pradedančiajam renkantis batų?

Pradėti reikia nuo savęs pažinimo, bateliai yra tik maža dalis. Jūsų raumenys, sausgyslės, raiščiai sukuria 90% jūsų judėjimo, o bateliai tik "iškreipia" tą judėjimą (tai nereiškia, kad visada blogai koreguoja! Vieni bateliai pablogina jūsų judėjimo grandinės būseną, kiti – pagerina, treči – nekeičia).

Bet **auksinė taisyklė** yra, kad, jeigu jūsų kūnas yra teisingai ištreniruotas, jums reikės paprasčiausių batelių be jokių technologijų (liaudiškai pasakius, galite bėgti ir be batelių), nes jūsų kūnas atliks visas korekcines funkcijas, kurias norite, kad atliktų bateliai.

Sidabrinė taisyklė: Bėgimas netreniruoja VISŲ raumenų, todėl privalote papildomai treniruotis. Padėkite savo kūnui.

Labai svarbios ir kitos taisyklės, nusakančios, pagal kokius kriterijus **NEGALIMA pirkti batelių:**

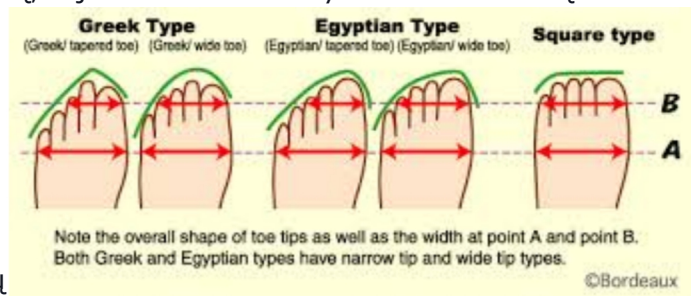
- pagal draugų rekomendacijas, nes tai, kas tinka jūsų draugui, jums netiks visiškai, jūs nesate avytė Doli, kuri identiška savo draugo kūno laštelei.
- pagal marketinginius firmų šūkius, kurie skelbia, kad jūs būtent su šiais bateliais įgausite papildomų "jėgų, energijos, supergalių" ir t.t. Prisiminkite tiesą nuo kurios pradėjome – jūsų jėgos kuria tas galias, o, ar tas superbatelis teisingai pakoreguos jas, gali pasakyti tik TESTAVIMAS TESTAVIMAS ir TESTAVIMAS. Todėl į reklamą reaguokite, kaip į kvietimą **IŠBANDYTI**, bet, jokia būdu, ne pirkti batelius!
- Pirkdami internetu nepasimatavę realaus modelio, dydžio ir neišbandę jo jūs galite daugiau pakenkti sau nei padėti.

Neretai bėgantieji susiduria su įvairiomis traumomis: nukritęs kojos nagas, skaudantys kojų pirštai, pūslės, dėl neteisingai parinkto bato dydžio. Kaip vis tik pasirinkti tinkamą batelių dydį?

Batelių dydis priklauso nuo žmogaus fiziologijos ir reikia šiek tiek žinoti apie savo pėdos formą ir jos funkciją. Yra įvairių žmogaus pėdų formų, ir jos neatitinka avalynės konstruktorių sukurtos "daugumos" pėdų formos.

Batelių priekinė dalis yra vadinama pirštų dėžute (Toebox). Skirtingi gamintojai sukuria skirtingas pirštų dėžutės formas.

Todėl reikia pasimatuoti ir dar kartą pasimatuoti. Žinant savo pėdos plotį ir pirštų



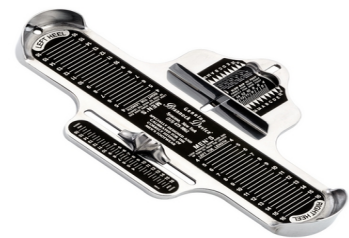
atsikišimus, pasirinkti dydį, kurio bate esantis ilgiausias (ne didysis) pirštas turi apie 0,5-0,8 cm laisvumą priekyje. Nes šis laisvumas bus svarbus bėgant, kai koja dėl šilumos padidės - ištins.

Matuotis avalynę reikia su kojine, kuriomis bėgosite, nes laisvalaikio medvilninės kojines gali būti storesnės, nei jūsų bėgimui naudojamos poliesterio, akrilinės ar kitos medžiagos sportinės kojines (tik ne mevilninės).

Kalbant apie avalynės dydį - Vakaruose gaminamos visų didžiausių gamintojų avalynė turi mažiausiai 3-4 pločių avalynę (o ne vieną, kurią dažniausiai randate Lietuvos "sporto prekių parduotuvėse").

Moteriški dydžiai yra 2A (siaurai pėdai), B (normali pėda), D (platinta), 2E (labai platinta), vyriški dydžiai būna B (siaurinti), D (normalūs), 2E (platinti), 4E (labai platinti).

Geroje parduotuvėje, Branoko prietaisu, turi būti išmatuojamas ne tik jūsų pėdos ilgis, bet ir plotis, bet geriausia, aišku, yra matuotis skirtingo pločio avalynę.



Yra keletas ilgio ir pločio taisyklių:

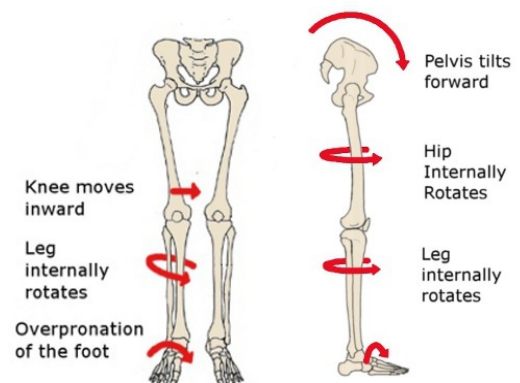
- kiekvienas prekinis ženklas turi savo ilgio ir pločio standartus, todėl nespėliokite, o visada išbandykite;
- pereinant nuo vieno pločio prie kito, plotis skirsis apie 10 mm, todėl reikia matuotis ir apibėgti keletą ratų (nors ir parduotuvėje);
- jeigu jūsų pėdos šonuose susidaro nuospaudos ar pūslės, didelė tikimybė, kad bateliai per platūs. Kartais padeda kojines, bet priešastis vis tiek lieka – batelio plotis. Jeigu batelius jau įsigijote ir nenorite pirkti naujų, yra neblogas sprendimas – įsidėti vidpadį, kuris turi šoninius

pakilimus ir sumažina pėdos slinkčiojimus bate. Dar paprastesnis būdas išbandyti skirtingus raištelių varstymo būdus ir "suspausti" laisvą pėdos vietą. Aišku, yra ir kitas lazdos galas, kad tokiu būdu galite perspausti ir pėdos pradės tirti...

- to paties prekinio ženklo modeliai skiriasi, todėl pvz., jeigu vieno modelio jums tinka vienas dydis, kitas gal netiks, nes kitaip sukonstruota priekinė pirštų dalis (toy box) arba kelties konstrukcija.
- bėgimo batų industrijoje įprastai naudojamas JAV batų dydžių standartas, todėl įsidėmėkite savo US dydį. Atminkite, kad Jungtinėje Karalystėje (Anglijoje) yra sava dydžių sistema (UK) todėl nesupainiokite su ja;
- US dydžių sistemoje yra naudojami skirtingi dydžiai moteriškai ir vyriškai avalynei, todėl nesupainiokite ir stebėkite, kas užrašyta šalia dydžio (ar dydis US MEN, ar US WOMEN), kartais rašoma WUS.

Ar gali dėl netinkamų batelių prasidėti skausmai bėgant?

Be abejo, gali. Kaip jau ir kalbėjome, bateliai - sudedamoji judėjimo grandinės dalis, o disbalansas vienoje iš dalių būtinai veikia ir kitas. Tai gali lemti didesnes apkrovas pėdos raumenims, kaulams, blauzdai, keliams, šlaunims, dubeniui ir pasireikšti bėgimo skausmais ar traumomis.



Kokio gamintojo bateliai yra geriausi?

Kaip dažnu atveju teigia gamintojų reklamos, batelių gamybos technologijos ir medžiagos yra labai skirtingos. Bet nei mes, nei jūs to nepatikrinsim ir gali būti, kad skirtingų gamintojų medžiagos naudojamos tos pačios, tik vadinamos skirtingai. Vienintelis ir teisingas būdas patikrinti, ar ta medžiaga yra Jums asmeniškai tinkama yra **asmeninis**

testavimas. Testavimo rezultatai:

- **asmenišką komforto jausmą**, tai pagrindas renkantis bet kokią avalynę su sąlyga, kad jūs

išbandėte mažiausiai 5 skirtingus batelius. Jeigu tiek neišbandėte, vadinasi, nesužinojote apie batelius nieko! Testavimas PRIVALO būti atliekamas kaip galima panašesnėmis sąlygomis į tas,

SOLE CONSTRUCTION



kuriomis bėgosite. Jūs turite apibėgti mažiausiai du-tris ratus testavimo manieže, stadione ar penkis ratus aplink didesnę parduotuvę. Bėgant skirtingu greičiu apkrovos jėgos į žemę gali skirtis iki 3-4 kartų, todėl "pasivaikščioti po parduotuvę" neužtenka – susidarysite klaidingą įspūdį ir apgausite patys save tikėdami, kad taip pat jausitės ir bėgimo metu!

- **laboratoriniai rezultatai:** bėgant ant bėgimo takelio filmuojama aukšto dažnumo kameromis ir specialiomis programomis parodomas Jūsų pėdos, kelių ir pageidautina dubens/stuburo polinkiai su kiekvienais bateliais.



- Tyrėjas turi parekomenduoti asmeninį batelių vidpadį, nes gamykliniai vidpadžiai yra visi vienodi, o individualus geriau priglustų prie pėdos skliauto ir sumažintų per dideles jėgas į vieną pėdos vietą (tolygiau paskirstytą apkrovą pagal individualų skliautą)

- **Apibendrinus šių dviejų testų (asmeninio omforto ir laboratorinius) rezultatus** jūs idealiausiai pasirinksite jums tinkamus batelius: kuriuos rekomenduoja tyrėjas ir ką rekomenduoja jūsų pojūčiai ir kūnas, o ne gamintojo prekinis ženklas.

- Nei vienas tyrėjas ar pardavėjas nežino jūsų pojūčių, todėl negali siūlyti vieno gamintojo modelių!

- **Nėra gerų ar blogų modelių** – yra tinkantys man arba mažiau tinkantys, arba netinkantys, **PALYGINUS** su kitu modeliu.

Yra šimtai kiekvieną sezoną išleidžiamų naujų Top10, Top100 ir kitokių rinkimų, kuriuos kiekvienas darosi sau ir tik per savo prizmę, bet jums jie tikrai naudos bėgimo metu neduos.

Pasikartosiu, **jūs turite TESTUOTI ir pasidaryti savo TOP5** net ne ženklų, o konkrečių modelių. Nes kiekvieną pavasarį ir rudenį atsinaujinančios kolekcijose atsiranda naujų modelių ir, jeigu vieno gamintojo 2015 metų modelis tiko, nebūtinai tiks 2016 metų, nors jis ir naujesnis.

Labai svarbu, kad batus parinktų bėgimą, o dar geriau ir biomechaniką, suprantantis pardavėjas. Jeigu jis dar panaudos šiuolaikines tyrimų technologijas, tikrai gausite jūsų lūkesčius atitinkantį rezultatą.

Kam reikalingi gelio intarpai paduose?

Vienos firmos turi gelinius, kitos putų, trečios oro "paminkštinius", vieni jie veikia labiau, kiti mažiau, bet viskas priklauso nuo jūsų jėgos, kuria jūs veikiate batelį. Ir kokia kryptimi veikiate t.y. kokia kojos, pėdos apkrovimo schema: į išorinę, vidinę, vidurinę dalį, daugiau priekį ar kulną. Nuo to ir priklausys, ar tie geliukai, putos, oras veiks ką nors, ar jums bus tik morališkai saugiau, jei žinosite, jog jūsų batai su "geliniais" kulnais? Amortizacija žemyn aukštyn iš esmės nėra reikalinga. Norint greičiau bėgti, prisiminkite bėgimo tiesą, kurią jau minėjom, jūs perduodate savo jėgą į žemę ir tikėtės ją greičiau atgauti pagal Niutono dėsnį, kad jus nustumtų į priekį. Kol vyksta amortizacija – žemėjimas ir kulno technologijų suveikimas, jėgos grąžinimas yra prarandamas laikas...

Geriau ir sveikiau yra išmokti bėgti nuo priekinės pado dalies ir pirkti pigesnius 20-40 eurų batelius tokiam bėgimo stiliui ir nebegalvoti apie "geliukus", kurie kažką daro jūsų judėjimo grandinei. Ar su geliukais, ar su putomis, jeigu bėgate nuo kulno, vistiek galite įgyti antkelio uždegimą, bėgiko kelio sindromą ar stuburo disko išvaržą, o juos pagydyti gali tik fiziniai viso kūno stiprinimo pratimai. Taigi, daugiau skirkite tam laiko, jie yra šimtą kartų efektyvesni, nei piliulė – gelinis kulnas.

Deimantinis principas:

Norite sveikesnio bėgimo vienam mėnesiui – įsigykite vienkartinę priemonę – kokybišką vidpadį pagal jūsų pėdos formą (galite naudoti dušo, šlapios pėdos, popieriaus testą);

Norite sveikesnio bėgimo metus – įsigykite daugkartinę priemonę – pagal savo judėjimo tyrimo rezultatus, tinkamus asmeniškai jums (jūsų judėjimo tipui) batelius.

Norite sveikesnio bėgimo dešimtmečiais – įsigykite dešimties metų abonementą į sporto klubą ir sveiko maisto restoraną. Tada ir bateliai, ir vidpadžiai bus pigiausi ir, kartu sudėjus, išleisite du kartus mažiau pinigų, nei pirmu ar antru atveju.

Sporto prekių parduotuvėse galima rasti gelinių vidpadžių į batus. Ar jie veiksmingi?

Ir batelių, ir vidpadžių (įdėkliukų) veiksmingumas vienam bus žymus, kitam mažiau žymus priklausomai nuo to, kaip veikia jūsų kūno jėgos tą įdėkliuko vietą ir kaip jis "gražina" jėgą, todėl vienareikšmiško atsakymo nėra – reikia daryti tyrimą. Pavyzdžiui, galiu pasakyti, kad esame turėję atvejį, kai po judesio tyrimo pasiūlėme krepšininkui įsidėti vidpadį ir jis nuo pirmos sekundės negali atsидžiaugti, nes iškart pranyko skausmai, o kitam pabandžius juos, jie neturėjo jokios įtakos. Jeigu pvz. pronacija buvo penki laipsniai ir pasikeitė į du-tris

laipsnius, galime skaityti, kad grįžome į normalią "saugią" pronaciją ir vidpadis atlieka savo funkciją.

Ne mažiau svarbu renkantis vidpadžius yra komforto jausmas, ir jeigu bėgikas jaučiasi patogiau su vidpadžiu, tai yra labai geras ženklas juos naudoti ir toliau.

Kaip pasirinkti batus plokščiapadžiams?

Plokščiapėdiškumas nėra liga, tiesiog tai toks jūsų pėdos sąnarių, raumenų, sausgyslių derinys, kai pėdos skliautas yra "laisvesnis". Plokščiapėdiškumas nėra tiesiogiai susijęs su pronacija, kaip daugelis galvoja, todėl reikia ištirti judesį bėgimo metu, kad nustatyti, ar pėda pronuoja, supinuoja ar neutrali ir pagal tai bus parinkti bateliai su palaikymu iš vidinės, išorinės pusės arba neutralūs. Taip pat bus atsižvelgiama į bėgimo techniką ir kūno dinamiką, kad būtų nustatytas palaikymo laipsnis.

Kokius batelius rinktis viršsvorio turintiems bėgikams?

Viršsvoris (daugiau, nei 27 BMI) nėra kliūtis bėgioti, tik reikia išsitiirti, kaip veikia raumenys. Kaip raumenys reaguoja, kai gauna apie du-keturis kartus didesnę už kūno svorį apkrovą į judėjimo grandinę nuo pėdos iki stuburo. Jeigu raumenys yra aktyvūs ir išlaiko apkrovas, parenkami bateliai pagal bėgimo techniką ir pronaciją, supinaciją, jeigu nelaiko, reikia papildomos medžiagos bateliuose, kad apkrovų jėgos nepadidintų laužimo kampų ir papildomai neapkrautų svarbių mazgų, kaip pėdos čiurna, kelias, dubuo, stuburas. Tam bateliuose yra įkonstruoti papildomi stiprūs palaikymai.

Kokie batai tinka asfaltuotam keliui ir kokie miško takeliams?

Neasfaltui - miškui "trail", kiti - "normalūs" - asfaltiniai

Trail tipo avalynė skirta "laukiniam" bėgimui ir jie turi du pagrindinius skirtumus palyginus su "asfaltiniais":

- padas. Trail gaminamas iš kitokios gumos mišinio, dažniausiai (bet ne visada) yra nesušalantis - nekietėjantis prie minusinių temperatūrų. Taip pat, reikia žinoti, kad pado raštas gali būti labai skirtingas. Yra batelių, labiau tinkamų įkalnėms, nuokalnėms, kad stabdytų judėjimą, o yra labiau "kabinantys" į vieną pusę - priekį. Tinka labiau bėgiojantiems mišku, pavyzdžiui, orientacininkams.

- viršutinis audinys. Gali būti skirtingų gamintojų kaip Gore-tex, Sympatex, NeoShell, eVent, H2No, Outdry – visi jie turi funkciją iš avalynės vidaus pašalinti drėgmę-prakaitą ir neleisti lietai, rasai, vandeniui patekti į vidų. Reikia ir vėl testuoti, bandyti batelius iš skirtingų medžiagų, nes, jeigu jūsų pėda labai prakaituoja, gal vienas audinys geriau praleis drėgmę į išorę, o kitas blogiau, todėl pėda kais bate.

Kartais gamintojai nenurodo, kad tai yra "trail" tipo bateliai, bet jų viršutinė dalis būna iš Gore-tex tipo medžiagos arba "atsparūs vandeniui" (waterproof). Tada padas gal nebus toks grublėtas, bet viršutinė dalis atliks savo funkciją apsaugoti pėdą nuo drėgmės.

Kuo skiriasi bateliai varžyboms ir treniruotėms, krosiniai, long distance, tempo bateliai?

Batelių skirstymas pagal naudojimo tikslą treniruotėms ar varžyboms irgi yra. Bet realiai tos zonos dažnai persidengia apie 30% net ir patyrę bėgikai naudoja vienodus batelius tiek varžyboms, tiek treniruotėms.

Čia minite skirtingų treniruočių batelius, kurie dažniausiai vadinami tiesiog "treniruočių", nors kiekvienas turi savo niuansų (tie, kurie bėgiojate mažiau nei metus, geriau praleiskite šį klausimą, nes pagalvosite, kad per daug plonybių, kai galima paprasčiausiai „bėgti“)

- krosiniai – „Trail“ tipo bateliai. Mes ką tik juos aptarėme.
- tempo, treniruočių stilius, kai bėgate greitas atkarpas. Iš esmės tai bateliai, kuriais treniruojatės ir lėtesnes, ir greitesnes distancijas.
- long distance – jūsų ilgojo bėgimo savaitėje bateliai.

Kai jau pasiekėte tokį lygį, kai skirate šias treniruotes, patarimas turėti tris (mažiausiai) poras: dveji treniruočių – sunkesni, kurie skiriasi pagal pado aukštį (turi skirtingus heel drop'us), kad ilgiau tarnautų, ir vieni varžybiniai, lengvesni, kad per varžybas "skristumėte", o rezultatai stebintų jus pačius. Savaitės bėgyje juos reikėtų keisti, kad kojų raumenys priprastų prie skirtingo įtempimo. O ilgoms distancijoms daugiau naudokite jūsų varžybinius.

Varžybiniai bateliai – dažniausiai vieni lengviausių batelių, kurie turi jūsų judėjimą atitinkančius palaikymus (suportus), kai kada, maratonui, su didesniu, nei visai minimalistiniai bateliai, amortizacijos sluoksniu, kad varžybų metu galėtumėte keisti bėgimo technikas, atkarpomis bėgti nuo kulno ir pailsinti raumenis.

Ar tinka tie patys batai vasaros ir žiemos bėgimams?

Pageidautina keisti, nes bėgimo sąlygos vasarą ir žiemą yra skirtingos:

- aplinkos temperatūra: reaguoja avalynės medžiagos, skirtingai prakaituoja jūsų kojos, skirtingos kojinės;
- drėgmės kiekis vasarą mažesnis, nei žiemą, taip pat skiriasi prakaitavimas ir vandens patekimas į batelį;
- Žieminiai bateliai dažniausiai sunkesni, o vasarą galima avėti lengvesnius.

Kokybiški bateliai neturėtų pakeisti savo savybių ir sau tiesiogiai nepakenksite, bet pakeisdami padėtumėte ir bėgiotumėte kokybiškiau, maloniau, su daugiau šypsenu!

Net jei išsirinkom savo idealius batus, tačiau, kaip bebūtų gaila, šis pasirinkimas ne amžinas ir batelius po tam tikro laiko būtina keisti. Tai gi, kas kiek laiko reikia keisti batelius?

Batelių tarnavimo laikas priklauso nuo:

1. Batelių konstrukcijos, "varžybiniai" bateliai yra lengvesni ir turi mažiau medžiagos, bet yra lengvesni, todėl jų tarnavimas mažesnis, nei vidutinis (priklauso nuo naudojamų medžiagų) bet dažniausiai iki 500 km. Jeigu bateliai sunkesni ir daugiau medžiagos pado sluoksnyje, dažniausiai tai vadinamieji „treniruočių“ bateliai ir jie tarnauja 800-1200 km. Bateliai su mažesniu kulno pakilimu (heel drop) gali ir irgi mažiau tarnauti, nei vidutinis 800-1200 km tarnavimo laikas.
2. Nuo bėgimo technikos ir bėgiko svorio. Didesnio svorio ir su "kietesne" bėgimo technika (stipriau "mušant" pradinėje žingsnio stadijoje į žemę) bateliai tarnaus mažiau, nei vidutinis kilometražas.
3. Bėgimo vietos ir batelių priežiūros. Bėgiojant ne asfalu, o per aštrius akmenis ar šakas ir nenuvalant drėgnai - neišdžiovinant tinkamai batelių, jie tarnaus trumpiau.

Už išsamią informaciją dėkojame:

Vilmantui Aušrai

4active judesio analizės laboratorijos vadovui

www.judesioanalize.lt

+370-698-24263

p.s. klausimai liekantys kitoms temoms:

1. batelių skirstymas pagal pado aukštį (heel dropas)
2. Bėgimo technika
3. Skausmai ir ligos bėgime (knygos lygio staripsnis)
4. Pratimai bėgiko kūnui stiprinti