

Jak zmieniły się buty  
do biegania na  
przestrzeni lat?

Zuzanna Rojna

kl. 1B\_G

## Pierwsze kroki (1966-1970)

Stworzone 118 lat temu przez firmę J.W. Foster and Sons. Posiadały kolce, które pozwalały poruszać się po torze szybciej i sprawniej. Daleko mu jednak było do obecnych cudów techniki. Ta sama firma 29 lat później podpisała kontrakt z drużyną lekkoatletyczną Wielkiej Brytanii i dostarczała sportowcom sprzęt na igrzyska olimpijskie. Buty były ciężkie i sztywne, zwykle ze skórzaną lub płócienną cholewką.





# Pierwszy przewodnik po rozmiarach

Jeff Johnson napisał w tamtych czasach pierwszy przewodnik po rynku obuwia w piśmie zatytułowanym „Distance Running News”

Choć sam przyznawał, że w przypadku tej publikacji doszło do konfliktu interesów, to był jedną z niewielu osób, która wiedziała naprawdę dużo na temat obuwia sportowego.

F-17

|                    | Durability of uppers / Sole |    | Fit | Stomach / Through lines | Comfort | Arch supports | Cushioning | WEIGHT | Traction | Price of Distributor | COMMENTS                                                         |
|--------------------|-----------------------------|----|-----|-------------------------|---------|---------------|------------|--------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>adidas</b>      |                             |    |     |                         |         |               |            |        |          |                      |                                                                  |
| 'ITALIA'           | G                           | G  | GE  | F                       | G       | YES           | F          | MEDIUM | G        | GE                   | Probably all shoes with arch supports relieve most arch troubles |
| 'MARATHON'         | G                           | G  | GE  | F                       | E       | YES           | FF         | LIGHT  | F        |                      |                                                                  |
| 'OLYMPIADE'        | G                           | G  | GE  | F                       | E       | YES           | E          | HEAVY  | G        |                      |                                                                  |
| 'GAZELLE'          | G                           | ?  | GE  | F                       | E       | YES           | E          | MIGHT  | G        |                      | By special order only                                            |
| <b>NEW BALANCE</b> |                             |    |     |                         |         |               |            |        |          |                      |                                                                  |
| 'TRACKSTER I'      | G                           | GE | FG  | E                       | G       | NO            | G          | MEDIUM | E        | GE                   | Only shoes made in width. Factory repair service available.      |
| 'TRACKSTER II'     | G                           | GE | FG  | E                       | G       | NO            | E          | HEAVY  | E        |                      |                                                                  |
| 'SPEED STAR'       | G                           | G  | FG  | E                       | G       | NO            | G          | LIGHT  | G        |                      |                                                                  |
| <b>TIGER</b>       |                             |    |     |                         |         |               |            |        |          |                      |                                                                  |
| 'MARATHON'         | G                           | FG | GE  | G                       | E       | NO            | F          | LIGHT  | GE       | GE                   | Lowest prices. Discounts to RRC members.                         |
| 'ROAD RUNNER'      | G                           | F  | G   | GE                      | G       | NO            | E          | MEDIUM | GE       |                      |                                                                  |
| 'AZTEC'            | G                           | GE | FG  | G                       | G       | NO            | E          | HEAVY  | G        |                      | Help some injuries.                                              |
| 'SIMBA'            | G                           | ?  | G   | G                       | E       | YES           | GE         | MEDIUM | G        |                      |                                                                  |

LEGEND: P=POOR, F=FAIR, G=GOOD, E=EXCELLENT

'best' is an ideal. To avoid really to ex- representative of these and of these shoes isn't possible point of quality of individual overall super- lating the and the relatively

by shoe  
for I.  
for II.  
29  
6  
4  
2  
1  
1  
1  
47

11, 1967.  
please add  
and after March  
1967 - HED  
111

## Czas amortyzacji (1971–1981)

Większość z respondentów wymieniała powszechnie znane modele. Liczyły się produkty takich firm, jak Tiger, New Balance i Adidas. Ponad 60% czytelników deklарowało, że biega w Tigerach.. Posiadały gumowo-gąbkową podeszwę środkową, z dodatkową wkładką pod piętę w kształcie klina. Miała ona pochtaniać siłę uderzenia w ziemię i redukować obciążenie ścięgna Achillesa. W 1972 roku ten model buta stał się flagowy dla nowo powstałej firmy Nike





## Era kontroli (1982–2003)

Wraz z wypuszczeniem na rynek modeli butów, których celem była kontrola ruchu, zrodziła się dyskusja na temat związku pronacji z kontuzjami. „Ludzie uznali, że jest między tymi dwoma elementami ścisła zależność” – mówi pediatra Bartold. W 1982 roku na rynku pojawiły się dwa modele, które miały zrewolucjonizować świat obuwia sportowego. But Tiger X-Caliber GT oferował „stabilizujący stup” pod piętą, a Chariot Brooksa mógł pochwalić się twardszą i gęstszą pianką w podszewie środkowej – grubszą wewnątrz i zwężającą się ku krawędzi stopy. Oba rozwiązania są stosowane w butach do dziś



## Rynkowy zamęt (2004–2011)

We wczesnych latach światem biegowym wstrząsnęła ważna wiadomość. Badacze tacy jak Bartold i biomechanik Benno Nigg oznajmili światu, że według nich nie ma ścisłej zależności między pronacją a kontuzjami. Długoletni biegacz Tony Post odkrył projekt buta, który dopasowuje się do stopy jak rękawiczka. Tchnięty jakimś przeczuciem sięgnął po buty FiveFingers i spróbował treningów właśnie w nich. Brak amortyzacji zmusił go do lżejszego biegu, do uważniejszego stawiania nóg na drodze, do drobniejszego kroku.





# Badanie przez noszenie

Cały świat przypomniał sobie, że kiedyś biegat bosu. Projektanci w Nike też uważnie śledzili nowe tendencje bosoego biegania. Konsultując proces projektowania z trenerem Stanford Vinem Lananna, wypuścili na rynek but, który miał symulować to uczucie wolności w czasie biegania. Jednocześnie zapewniać odpowiednią porcję ochrony.



## Era komfortu (2012 do dziś)

Minimalizm skończył się równie gwałtownie, jak się zaczął. Obiecował zbyt wiele, by mógł to wszystko, co obiecał, zagwarantować. Ludzie dalej tapali kontuzję – w tej kwestii nie zmieniło się nic. Buty stały się lżejsze i prostsze. Podeszwy stały się cieńsze, a pięta powędrawata w dół.





Firmy nieustannie ścigają się w poszukiwaniu najlepszych materiałów i rozwiązań dla swoich klientów. Kto wie, może niedługo staniemy się świadkami sytuacji, w której przedsiębiorcy będą dostarczać biegaczom buty dopasowane idealnie do ich potrzeb, przeznaczone tylko dla tego jednego użytkownika, dla jego nogi. Wymierzonych pod jego stopę i upodobania.



# Kamienie milowe w historii butów do biegania

**1960** - New Balance Trackster To pierwszy model butów zaprojektowany specjalnie do biegania po asfalcie.

**1972** - Nike Waffle Racer pierwszy model z podeszwą zewnętrzną o fakturze gofra.

**1976** - New Balance 320 zyskuje sobie miano najlepszego buta w rozszerzonym rankingu "Runner's World".

**1978** - Nike Air Tailwind wchodzi na rynek. To pierwszy but z technologią Air.

technologię. Kosztuje 100 dolarów. Można go uznać za najbardziej popularny produkt w historii obuwia biegowego.

**1983** - Nike Pegasus to pierwszy w historii but amortyzowany powietrzem. Jego kolejne wersje są sprzedawane do dziś. Popularny Adidas Marathon Trainer to model, który nadaje się zarówno na asfalt, jak i w teren.

**1989** - Adidas ZX8000 prezentuje swój flagowy system - Torsion.

**1995** - Asics GT-2000 wchodzi na rynek. Seria GT ciągle cieszy się popularnością. Razem z Brooks Adrenaline GTS to dwa najlepiej sprzedające się modele w historii.

**2005** - Adidas 1 oferuje elektroniczny system zmieniający amortyzację i kontrolę.

**2013** - Adidas wypuszcza pierwszy model z systemem Boost. To pianka w podeszwie środkowej, która ma oddawać energię biegową.

**2016** - Nike Lunar Epic Flyknit pojawiają się na rynku, by zapewnić niepowtarzalne wrażenia biegowe. New Balance Zante Generate to pierwszy w historii but biegowy, którego podeszwa środkowa została wydrukowana w nowoczesnej technologii druku 3D.



# Dziękuję za uwagę

Źródło:

<https://www.runners-world.pl/sprzet/Jak-zmieniały-sie-buty-do-biegania-Historia-pogoni-za-perfekcja,24344,13>