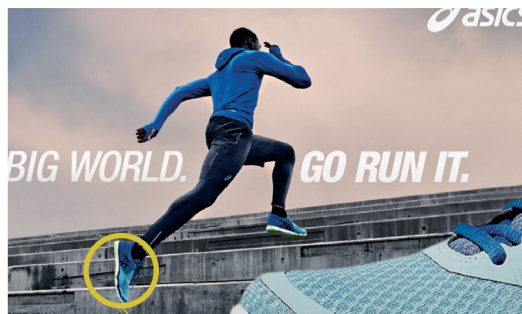


Õige riie pool treeningust

IGAL SPORDIHUVILISEL ON OMA LEMMIKPAAR TOSSE, OLGU NEED SIIS SPRINTI SOODUSTAVAD VÕI SELLISED, MIS JÄTAVAD MULJE, JUSTKUI JOOSTAKSE PALJAJALU.

TEKST SAMANTHA PRIMATI

Kas sa oled tavaline jooksja, kõrge või madala põiavõlviga? "See on kõige tähtsam asi, millest tuleb jooksuga tegelemist alustades lähtuda," räägib Gentlemanile jooksuguru ja runlikeneverbefore.com looja Roberto Naba. Oma jalatüübi tundmine on esimene samm õigete ja sobivate jooksujalatsite valimisel. Praegune tendents on valida jalanõud, mis on igas mõttes loomulikud – nagu oldaks paljajalu – ehk mille tugi asub pigem põiaosas, mis on ka kehale endale kasulik. Seda tüüpi jooksutossudel peab *drop* (vahe millimeetrites jalatsi esi- ja tagaosas) olema alla 10. Asics 33DFA (drop 4 mm, hind 116 eurot, asics.com) on õhukese tallaga, mis laseb tallal tunnetada paremini pinnast, trikitades keha hoidma tasakaalu pigem ettepoole. Hoka One One Clifton (drop 6 mm, hind 120 eurot, hokaoneone.eu) on aga ekstrapehme tallaga, mis kaitseb kanda ja kannakõõluseid. Peale õige tossu on võtmefraasiks treeningu vaheldumine. "Nutitelefoneid on loodud mitmeid äppe, mis aitavad iganädalast treeningkava ja harjutusi kergelt muuta, hoides programmis näiteks põlvetoosteid, hüppeid ja ka kätekõverdusi. Sel moel saab kergelt treenida erinevaid lihasgruppe ja suurendada seeläbi võimekust," soovib Roberto.



ASICS 33 DFA

Õhuke, lühikeste jooksude, mitte pikamaajooksude tarbeks.



HOKA ONE ONE CLIFTON

Eriti pehme, lihaskonda kaitsev ja maratonideks sobilik.

ÄPID



RUNTASTIC MOTIVEERIV

Aegade ja jooksupikkuste kuvamise kõrval pakub äpp võimalust registreerida endale «publik», kes innustab jooksjat hüüetega «Go, go, go!» ja aplodeerides.



STRAVA VÖISTLUSTUHINGAGA

Jooksjatele ja rattasõitjatele. Salvestab tulemused ja võrdleb möödunud tulemustega. Võimaluse korral saab oma tulemused esitada ka sõpradele väljakutseks.



NIKE+RUNNING SOTSIAALNE

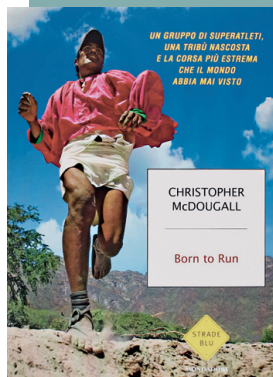
Treener ja sotsiaalvõrgustik ühes. Jälgib ja salvestab raja, kiiruse, pikkuse ja kulutatud kaloreid hulga.



MERIINOVILL VS. HI-TECH KIUD

Naturaalkiud reguleerib kehatemperatuuri ja parandab sooritust

JOOKSJAKS SÜNDINUD
SPORT JA ANTROPOLOOGIA



Diletant-jooksja ja ajakirjaniku sulest tulnud raamat räägib Mehhikos Chi-huahuas asuvast Copper Canyoni hõimu liikmetest, kes on ekstreemsetest oludest hoolimata suurepäraseid jooksjad. Tulemuseks on bestseller, mida on tõlgitud lugematul hulgal keeltesse ning mille põhjal valmib ka film, kus peategelast kehastab Matthew McConaughey.

Villane pusa võib esmapilgul tunduda veider valik spordirõivastuseks, kuid vastupidi: meriinovilla kasutamine on treeningriiete maailmas üks viimaseid uuendusi. Väga kergelt hingav, mugav, kehatemperatuuri reguleeriv ja antibakteriaalne kiud on lausa looduse poolt meile otse kätte antud kullaallikas! Inglise bränd Ashmei on seda juba mõiganud ja asetanud meriinovillast tooted oma olemuse keskmesse ning valmistab nendest rõivaid nii jooksjatele kui ka rattasõitjatele. ashmei.com

