

Vrtimo globus

Rojeni za tek – bosih nog



Fotodokumentacija Dela

Morda je prišel čas, da sezujemo drage tekaške superge in se vrnemo h koreninam. Kakor je pokazala raziskava pod vodstvom dr. Daniela Liebermanna, evolucionjskega biologa z ameriške univerze Harvard, v prostem času tekača, je, da smo ljudje rojeni za tek, a brez obutve. Študija, objavljena v strokovni reviji *Nature*, pravi, da smo po dveh milijonih let bosonovega tekanja z izumom tekaškega copata začeli razvijati novo obliko hoje. Večina obutih tekačev najprej močno stopi na peto, pravijo raziskovalci s Harvarda, univerze v Glasgowu in kenijske univerze Moi. Bosonogi tekači pa se, prav nasprotno, najprej dotaknejo tal s stranskim ali sprednjim delom stopala in šele nato s peto. In prav ta je pri obutih tekačih trikrat bolj obremenjena, kar povečuje nevarnost poškodb. »Tekiški copati imajo močno ojačano peto, ustvarjeno za blaženje udarcev. Ko med tekom stopimo na peto, je obremenitev takšna, kakor da bi po njej udarili s kladivom z dva- ali trikratno telesno težo,« pojasnjuje Liebermann. Bose noge pa niso nič posebnega v vzhodni Afriki, kjer je tek na dolge proge nacionalni šport in od koder prihaja vrsta odličnih atletov. Drugačen korak bi lahko pojasnil uspeh etiopskega tekača Abebeja Bikile (na fotografiji), ki je leta 1960 bos z rekordnim časom osvojil zlato kolajno v maratonu na olimpijskih igrah v Rimu. Dr. Liebermann razlaga, da se je človeško stopalo najprej razvilo za stanje in hojo. Pred dvema milijonoma let, ko so se afriški gozdovi začeli umikati savani, se je spremenilo, tako da so ljudje lahko tekli, ko so lovili živali. Tedaj je bilo pomembno, da je človek zmožni hitro teči toliko časa, da se je plen pregrel in omagal. Toda Liebermann opozarja, da tekaških copat ne smemo kar vreči v koš. »Bosonogi tekači veliko bolj uporabljajo mišice v mečih in ahilovo tetivo. Ljudje morajo začeti teči bos postopoma, previdno in z veliko raztezalnimi vajami, sicer lahko hitro pride do poškodb.«