

Když nový přírůstek do rodiny způsobí změnu v běžeckém plánu, hledají rodiče způsoby, jak svou vášeň pro běh neopustit. Maminky touží po návratu do formy, zatímco tatínčí si představují běhání se svými potomky po oblíbených trasách (a možná i o zbavení se těch pár kilogramů, které nečekaně přibrali s maminkami během těhotenství). **Otázka výběru správného kočárku, se kterým by bylo možné běhat, se stává důležitým úkolem ještě před příchodem miminka na svět.**

JAK VYBRAT BĚŽECKÝ KOČÁREK A ČEMU SE PŘI TOM VYVAROVAT?



V naší redakci jsme nedávno prošli stejným dilematem a rozhodli jsme se podělit o naše zkušenosti. Zaměříme se na to, jak vybrat správný kočárek pro běh a jak se vyhnout častým chybám. Navíc vám v dalších dílech seriálu o strolleringu poradíme s technikou běhu a podělíme se o naše doporučení ohledně kočárků pro běhání s dětmi.

6 DŮVODŮ, PROČ NEBĚHAT S KLASICKÝM KOČÁRKEM

Pokud uvažujete o běhu s kočárkem, možná zjistíte, že klasický model není úplně

vhodná volba. Je to jako snažit se vyběhnout na kopec ve společenských botách místo v dobře padnoucích běžeckých botách. Klasický kočárek může být pro běh překvapivě nepraktický, co se týče bezpečnosti, pohodlí a celkové efektivity vašeho běhu. Proč by běžci neměli běhat s klasickým kočárkem?

1. Stabilita je alfou a omegou

Klíčem k úspěšnému běhu s kočárkem je jeho pevná stabilita. Na rozdíl od klasických modelů, běžecké kočárky jsou speciálně upravené pro svižné tempo na proměnlivém povrchu a vybavené brzdovým systémem, který umožňuje okamžité zastavení. To vám dává jistotu, že i při nečekaných situacích na trati bude váš společník stát pevně

na zemi, což minimalizuje riziko jakéhokoli neštěstí.

2. Hladká jízda pro vaše nejmenší

Běh s klasickým kočárkem se může rychle změnit v náročnou výzvu, kdy každý kopec a každá díra na cestě vyvolají nespokojené zvuky z kočárku. Bez správného odpružení a adekvátně velkých kol je každá výprava více dobrodružstvím než příjemným během.

3. Pozor na zranění

Pokud plánujete běhat s klasickým kočárkem, můžete se setkat s nepříjemným bolestivým překvapením. Ergonomie klasických kočárků je uzpůsobena pro pohodlnou procházku, nikoli pro dynamický běh, což se může podepsat na vašem zdraví. Neschopnost udržet správné

držení během běhu kvůli nevhodně navržené rukojeti může vést k bolestem ramen, zad a zápěstí.

4. Vhodné ovládání

Snažit se o běh s klasickým kočárkem může připomínat tango s ledničkou: je to neohrabané a málo efektivní. Klasické kočárky nejsou stavěné na běh a jejich ovládání je daleko od snadného. A když přijde na náhlé brzdění, můžete zjistit, že delší brzdná dráha vás dostává do situací, kde bezpečnost je spíše otázkou než standardem.

5. Více dřiny

Běh s klasickým kočárkem se může zdát jako boj proti větrným mlýnům – je to unavující a vyčerpávající, ale ne kvůli vaší kondici. Problém tkví v konstrukci samotného kočárku, který

postrádá aerodynamický design, velká kola, prvotřídní ložiska a ergonomicky umístěnou rukojeť vhodnou pro běh. Tyto nedostatky vedou k většímu odporu vzduchu a tření v ložiskách, což vyžaduje od vás mnohem větší úsilí, než by bylo zapotřebí.

6. Především bezpečnost

Hlavním kritériem při výběru kočárku pro běh je bezpečnost – a právě zde klasické kočárky často selhávají. Oproti nim běžecké kočárky přicházejí s celou řadou bezpečnostních prvků: od speciálních brzd přes zápěstní poutka, která zabraňují nekontrolovanému pohybu kočárku, až po bezpečnostní pásy pro maximální ochranu vašeho dítěte. ►

POROVNÁNÍ SPORTOVNÍHO KOČÁRKU THULE URBAN GLIDE 2 VS URBAN GLIDE 3

od Trendy Baby



17

6 VÝHOD BĚHÁNÍ S BĚŽECKÝM KOČÁRKEM

Pokud jste již objevili, proč běh s obyčejným kočárkem není nejlepší nápad, je čas na speciální běžecký kočárek, který přináší bezpečnější a pohodlnější zážitek pro oba, běžce i posádku. Tyto rychlé vozy jsou navrženy, aby s elegancí zvládly vše, co běžecká stezka přichystá, a umožnily vám soustředit se na běh, ne na překážky.

1. Dvojitá dávka užítku: Od lesních stezek po městský asfalt

Koupí běžeckého kočárku si vlastně přivádíte domů multifunkčního parťáka pro rodičovské expedice. Bez problémů vám poslouží jak na

běžecké vyjížděky po lesních a polních cestách, tak i při procházkách rušnými ulicemi města – ideální volba zejména v situacích, kde chodníky nejsou zrovna v nejlepší kondici.

2. Kilometry, co spojují

Běžecký kočárek přináší více než šanci zůstat ve formě. Nabízí možnost sdílet s vaším dítětem zážitky z pohybu a posilovat vaše pouto při společném objevování okolního světa.

3. Kočárky vyvinuté pod taktovkou běžců

Když se elitní běžci pustí do designu kočárků, můžete očekávat, že výsledek bude mistrovské dílo. Kočárky pro kondiční běh, jako je třeba Thule, jsou konstruovány s trojkolovým

designem pro extra stabilitu a s obratným předním kolem pro snadné manévrování. Toto kolo lze uzamknout pro zajištění rovného směru jízdy a předchází náhodnému vybočení na nerovném povrchu. Díky vzduchovému polstrování pneumatik a sofistikovanému odpružení si můžete být jistí hladkou jízdou na jakémkoli terénu.

4. Lehkost na každém kroku

Kočárky určené pro sportovce musí být jako váš oblíbený běžecký outfit: lehké a aerodynamické. Thule tohle pochopilo na jedničku, a proto jejich běžecké kočárky staví na lehkém hliníkovém rámu, který znamená méně práce při tlačení a více energie pro váš běh. Každý ušetřený gram se počítá, a když k tomu přidáte

ještě design minimalizující odpor vzduchu, získáváte nejen spolehlivého parťáka pro každé počasí, ale i tajného spojence v boji proti větru.

5. Rukojeť na míru: Běh bez kompromisů

Jedním z klíčů k pohodlnému běhu s kočárkem je rukojeť, která se přizpůsobí přesně vám. U běžeckých kočárků Thule si můžete nastavit rukojeť tak, aby odpovídala vaší výšce a délce rukou, což znamená, že váš běžecký styl zůstane nedotčen. Efektivní technika běhu je pro zkušeného běžce důležitá a Thule to bere vážně. Nejenže si uijete běh s rukojetí přesně na míru, ale také oceníte sofistikovaný systém brzdění otočením rukojeti, který vám umožní plynule kontrolovat tempo i při sjezdu z kopce.

6. Bezpečnost na prvním místě

Při hledání ideálního běžeckého kočárku pro vašeho potomka u nás v redakci jsme kladli nejvyšší důraz na bezpečnost. Značka Thule přesně splnila naše očekávání. Pětibodový bezpečnostní systém zajišťuje, že i při běžeckých dobrodružstvích zůstane vaše dítě v bezpečí. Přidání prvotřídního zadního odpružení a ochranné stříšky znamená, že se naši nejmenší cítí pohodlně a jsou chráněni před všemi elementy. Když uvážíme, že v týmu Thule jsou lidé, kteří stanovili světové rekordy v běhu s kočárkem, je jasné, že se jedná o kočárky, které jsou stvořené pro výkon a současně prioritizují to nejdůležitější - bezpečnost našich dětí.



[Thule Urban Glide 3](#)



[Thule Urban Glide 2](#)