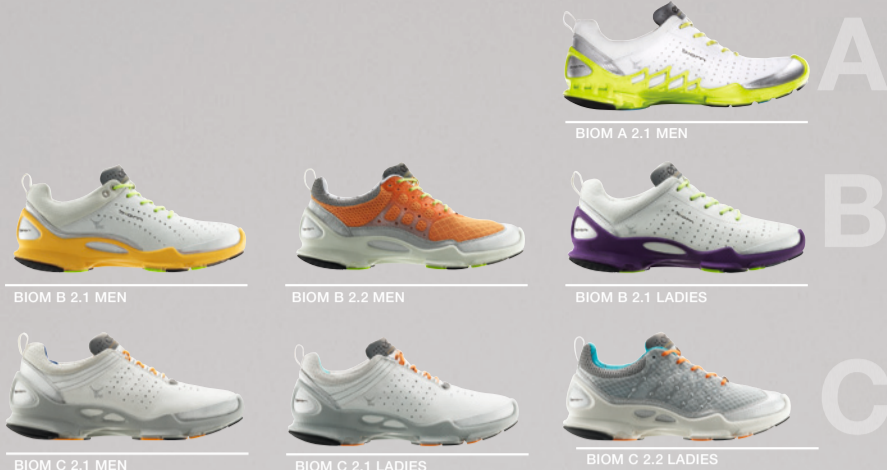


Trzy warianty naturalnego biegania.

Aby dostosować się do warunków treningu biegacza, różnych kategorii rywalizacji i prędkości, powstały trzy wersje obuwia BIOM. Typ A jest przeznaczony dla maratończyków i triatlonistów biegających w tempie do 4 min/km. Typ B jest przeznaczony dla średniozaawansowanych biegaczy, pokonujących trasę w tempie do 6 min/km. C jest przeznaczony dla początkujących biegaczy, pokonujących trasę w tempie do 8 min/km.



BIOM WALK



Anatomia naturalnego ruchu.

Innowacje kreują możliwości.

Jak stwierdził Leonardo da Vinci „stopa jest dziełem sztuki”. 26 ruchomych kości, 32 mięśnie i ścięgna oraz 107 więzadeł współpracują ze sobą, aby zapewnić nam płynność ruchu. Dostosowanie się do tej funkcji wymagało ponownego przemyślenia niemal każdego aspektu konstrukcji butów do biegania.



Superlekki materiał PU
Wewnętrzna podeszwa jest skonstruowana z trwałego, lekkiego i elastycznego materiału (podobnie jak stopa).



Anatomiczna forma obuwicza
Aby zapewnić doskonałe dopasowanie, zbliżone do poczucia „drugiej skóry”, firma ECCO zbadała anatomie stóp 2500 biegaczy.



Wierzch ze skóry z jaka
Dokładnie oddychająca i niezwykle wytrzymała skóra z jaka zapewnia butom BIOM najlepsze możliwe dopasowanie.



Anatomiczny szkielet wewnętrzny
Stabilizując stopę bez ograniczania jej naturalnego skrętu, zapewnia jej podparcie i możliwość wzmacniania się.



Trening BIOM

Obuwie BIOM umożliwi stopom poruszanie się w naturalny sposób, ale najpierw stopy muszą przyzwycząć się do tego ruchu. Przebiega to stopniowo, wraz z upływem czasu. Wynika to stąd, że dzięki umieszczonemu pośrodku pięty punktowi lądowania, dużej elastyczności przedniej części podeszwy i niskoprofilowej konstrukcji buty BIOM zapewniają bardzo bezpośrednie i dynamiczne odczucia podczas biegu. O ile mięśnie dostosowują się do nowego sposobu poruszania w ciągu od czterech do sześciu tygodni, o tyle w przypadku ścięgien, więzadeł i stawów trwa to znacznie dłużej. Trening to proces stopniowej i długotrwałej adaptacji. O postępach powinno decydować Twoje ciało. Noś buty BIOM podczas normalnych codziennych zajęć ponieważ podczas chodzenia trenujesz stopy. Na początku utrzymuj wolne tempo biegu i zwiększaj stopniowo liczbę kilometrów zgodnie z poniższym harmonogramem. Zawsze biegaj z naturalną dla siebie prędkością.

Tydzień 1

- Kiedy możesz, noś przez pół dnia buty BIOM podczas wykonywania codziennych czynności.
- Biegaj spokojnie 2-3 razy w tygodniu, przez 20 minut łącznie z ćwiczeniami, rozciągając się po każdej sesji.

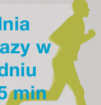
1/2 dnia
2-3 razy w tygodniu
20 min



Tydzień 2

- Kiedy możesz, noś przez pół dnia buty BIOM podczas wykonywania codziennych czynności.
- Biegaj spokojnie 2-3 razy w tygodniu, przez 20-25 minut łącznie z ćwiczeniami, rozciągając się po każdej sesji.

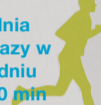
1/2 dnia
2-3 razy w tygodniu
20-25 min



Tydzień 3

- Kiedy możesz, noś przez pół dnia buty BIOM podczas wykonywania codziennych czynności.
- Biegaj spokojnie 2-4 razy w tygodniu, przez 25-30 minut łącznie z ćwiczeniami, rozciągając się po każdej sesji.

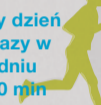
1/2 dnia
2-4 razy w tygodniu
25-30 min



Tydzień 4

- Kiedy możesz, noś buty BIOM podczas wykonywania codziennych czynności.
- Biegaj 3-4 razy w tygodniu, przez 25-35 minut łącznie z ćwiczeniami, rozciągając się po każdej sesji.

pełny dzień
3-4 razy w tygodniu
25-30 min



Tydzień 5

- Kiedy możesz, noś buty BIOM podczas wykonywania codziennych czynności.
- Biegaj 3-4 razy w tygodniu, przez 30-40 minut łącznie z ćwiczeniami, rozciągając się po każdej sesji.

pełny dzień
3-4 razy w tygodniu
30-40 min



Tydzień 6

- Kiedy możesz, noś buty BIOM podczas wykonywania codziennych czynności.
- Biegaj 3-4 razy w tygodniu, przez 35-45 minut łącznie z ćwiczeniami, rozciągając się po każdej sesji.

pełny dzień
3-4 razy w tygodniu
35-45 min



Po 6 tygodniach

- Coraz częściej używaj butów BIOM podczas normalnych sesji treningowych. Nadal stopniowo zwiększaj długość czas noszenia butów BIOM. Pamiętaj, aby wsłuchiwać się w potrzeby swojego ciała. Przy najmniejszych oznakach bólu cofnij się o 1-2 kroki w planie treningowym i kontynuuj go od tego miejsca. Konsekwencją jest głównym kryterium sukcesu. Harmonogram treningowy ma charakter ogólnych wskazań. Możliwości poszczególnych biegaczy różnią się od siebie. Zależy to od stopnia wytrenowania, siły mięśni, masy ciała, wieku, naturalnych predyspozycji itp.

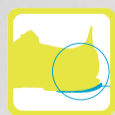
Stopniowe zwiększanie długości noszenia BIOM



Zalecenia opracowane przez dr Matthiasa Marquardt, niemieckiego lekarza i specjalistę w dziedzinie techniki biegania, oraz światowej klasy duńskiego triatlonistę – Torbjørn Sindballe.

“To jest coś, czemu trzeba się poświęcić. Wymaga cierpliwości i czasu, ale końcowe efekty są imponujące.”

Torbjørn Sindballe



Zaokrąglona tylna część
Płynnie przenosi energię uderzenia pięty na przednią część stopy, podczas gdy niskoprofilowa konstrukcja zmniejsza kąt pronacji dla zapewnienia bardziej naturalnego lądowania.



Biomechaniczna konstrukcja podeszwy
Podtrzymuje ciało w preferowanym zakresie ruchu, naśladując naturalny system amortyzacji stopy.



Bezpośredni wtrysk PU
Ta zaawansowana technologia produkcji zapewnia obuwu BIOM trwałość i niezwykłą precyzję w odwzorowaniu anatomii stóp.



Zewnętrzna podeszwa z TPU
Przystosowana do zapewnienia doskonałej wytrzymałości i przyczepności.



Wkładka podpiętowa Energizer
Zaprojektowana w taki sposób, aby zapewniać łagodniejsze lądowanie i jednocześnie doskonałe pobudzenie mięśni stopy i podudzia.



Krzywa S
Dostosowana do budowy stopy, pomaga w rozkładzie nacisku, utrzymywaniu równowagi i ograniczaniu wydatku energii.



Element podbicia śródstopia
Zapewnia doskonałe podparcie podbicia śródstopia bez ograniczania naturalnej pronacji.



***Płótko P2i nakładana metodą ion-mask**
Dzięki zastosowaniu technologii plazmowej na poziomie molekularnym obuwie BIOM jest całkowicie wodoodporne.
*Tylko w wersji ze skóry z jaka



Niski profil buta
Umożliwia naturalnym strukturom stopy pełną interakcję z podłożem, zapewniając poczucie dynamiki charakterystyczne dla butów BIOM.



Giętkość przedniej części buta
Anatomicznie ukształtowane rowki w podeszwie buta, dostosowane do biomechaniki stopy, zapewniają lepsze odbicie i maksymalny ruch do przodu.



Poziome zgięcie podeszwowe
Naśladując naturalny wzorzec „deformacji” stopy, ogranicza siłę uderzenia podczas lądowania.



Warstwa inteligentnej pianki
Warstwa amortyzująca stale dostosowuje się do warunków uderzeń o powierzchnię.

biom
NATURAL MOTION BY ECCO

thebiomproject.com