









Populárnost minimalistického/bosého běhu mezi běžci.



www.survio.com

Základní údaje

 Název výzkumu	Populárnost minimalistického/bosého běhu mezi běžci.
 Autor	Michal Krištof
 Jazyk dotazníku	 Čeština
 Veřejná adresa dotazníku	http://www.survio.com/survey/d/M2I8P1Z1A9X4E3E5T
 První odpověď	02. 02. 2016
 Poslední odpověď	24. 03. 2016
 Doba trvání	52 dnů

Statistika respondentů

979

Počet návštěv

216

Počet dokončených

76

Počet nedokončených

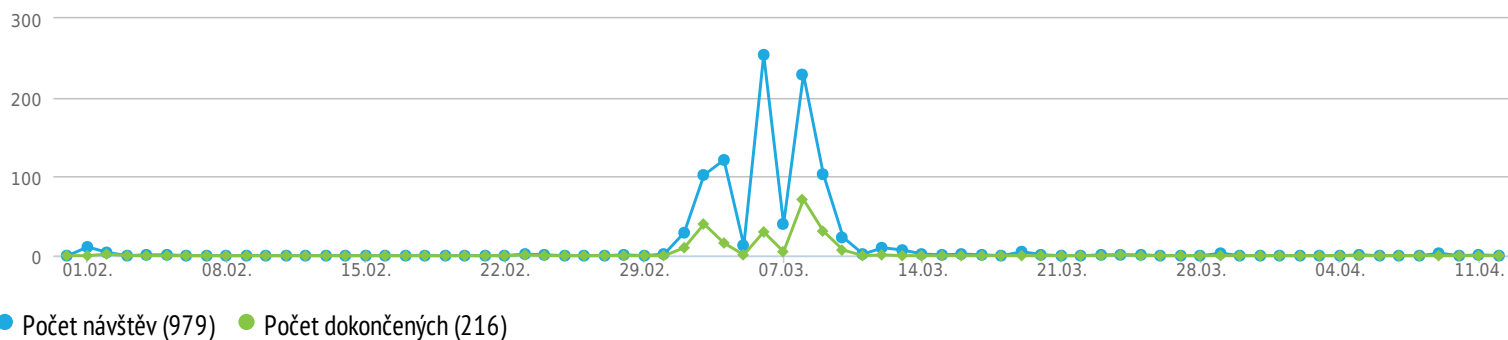
687

Pouze zobrazení

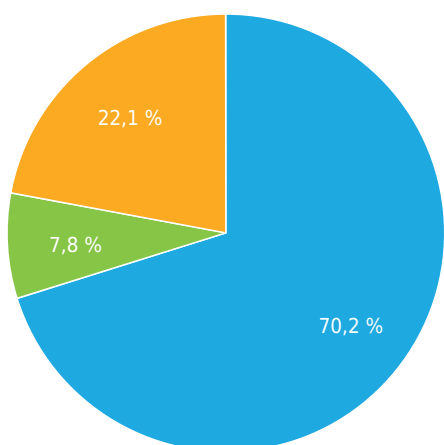
22,1 %

Celková úspěšnost vyplnění dotazníku

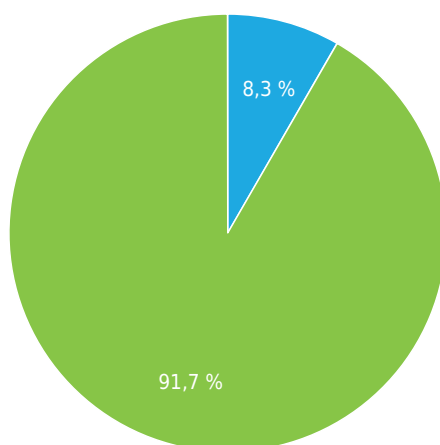
Historie návštěv (02. 02. 2016 – 24. 03. 2016)



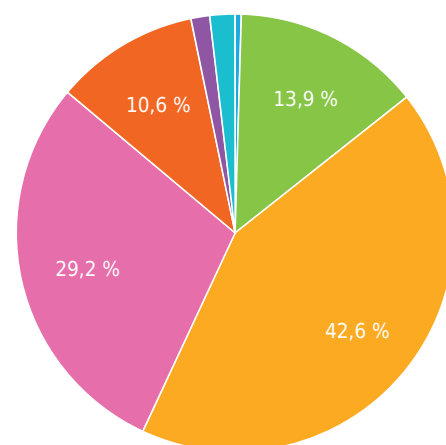
Celkem návštěv



Zdroje návštěv



Čas vyplňování dotazníku



- Pouze zobrazeno (70,2 %)
- Nedokončeno (7,8 %)
- Dokončeno (22,1 %)

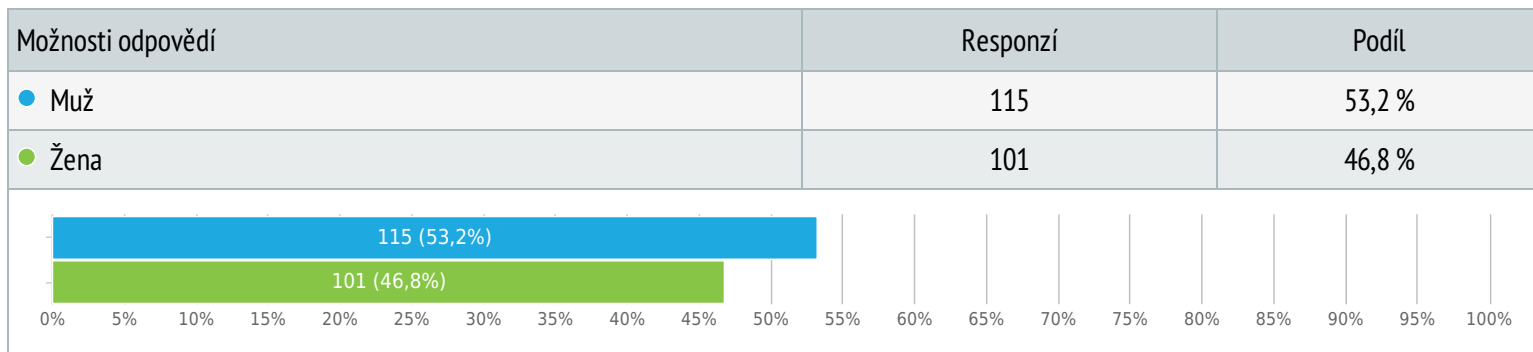
- Facebook (8,3 %)
- Přímý odkaz (91,7 %)

- <1 min. (0,5 %)
- 1-2 min. (13,9 %)
- 2-5 min. (42,6 %)
- 5-10 min. (29,2 %)
- 10-30 min. (10,6 %)
- 30-60 min. (1,4 %)
- >60 min. (1,9 %)

Výsledky

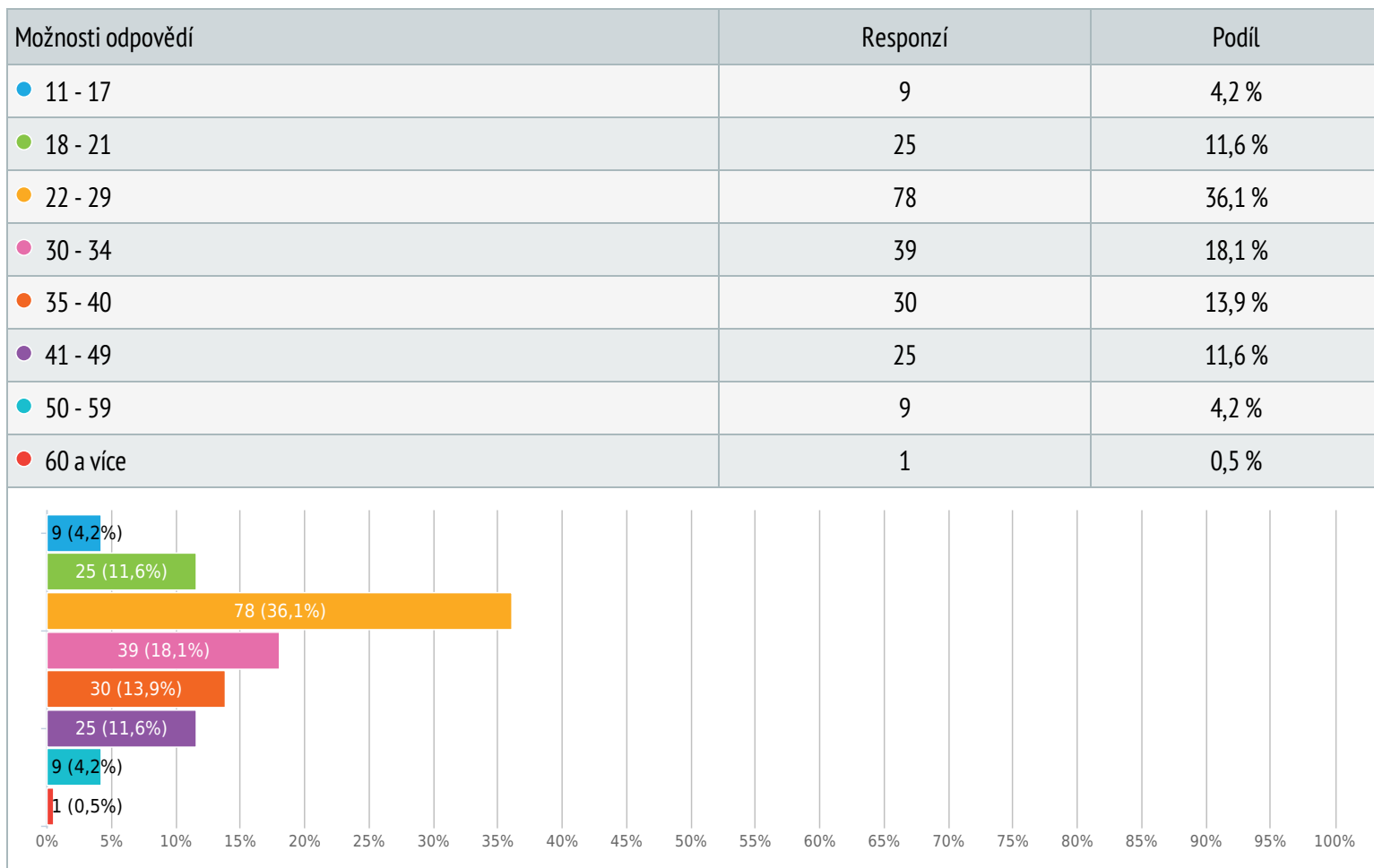
1. Pohlaví

Výběr z možností, zodpovězeno 216x, nezodpovězeno 0x



2. Kolik Vám je let?

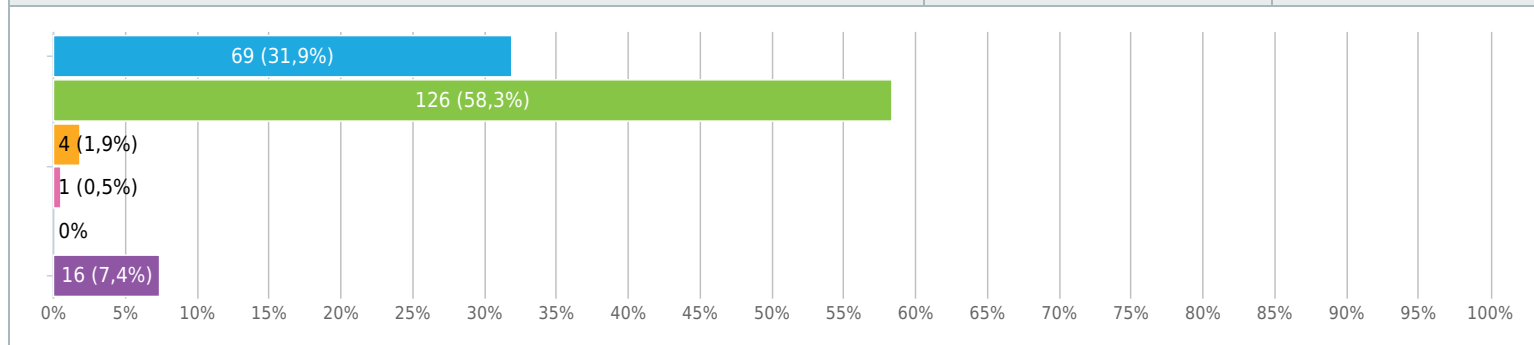
Výběr z možností, zodpovězeno 216x, nezodpovězeno 0x



3. Jsem

Výběr z možností, zodpovězeno 216x, nezodpovězeno 0x

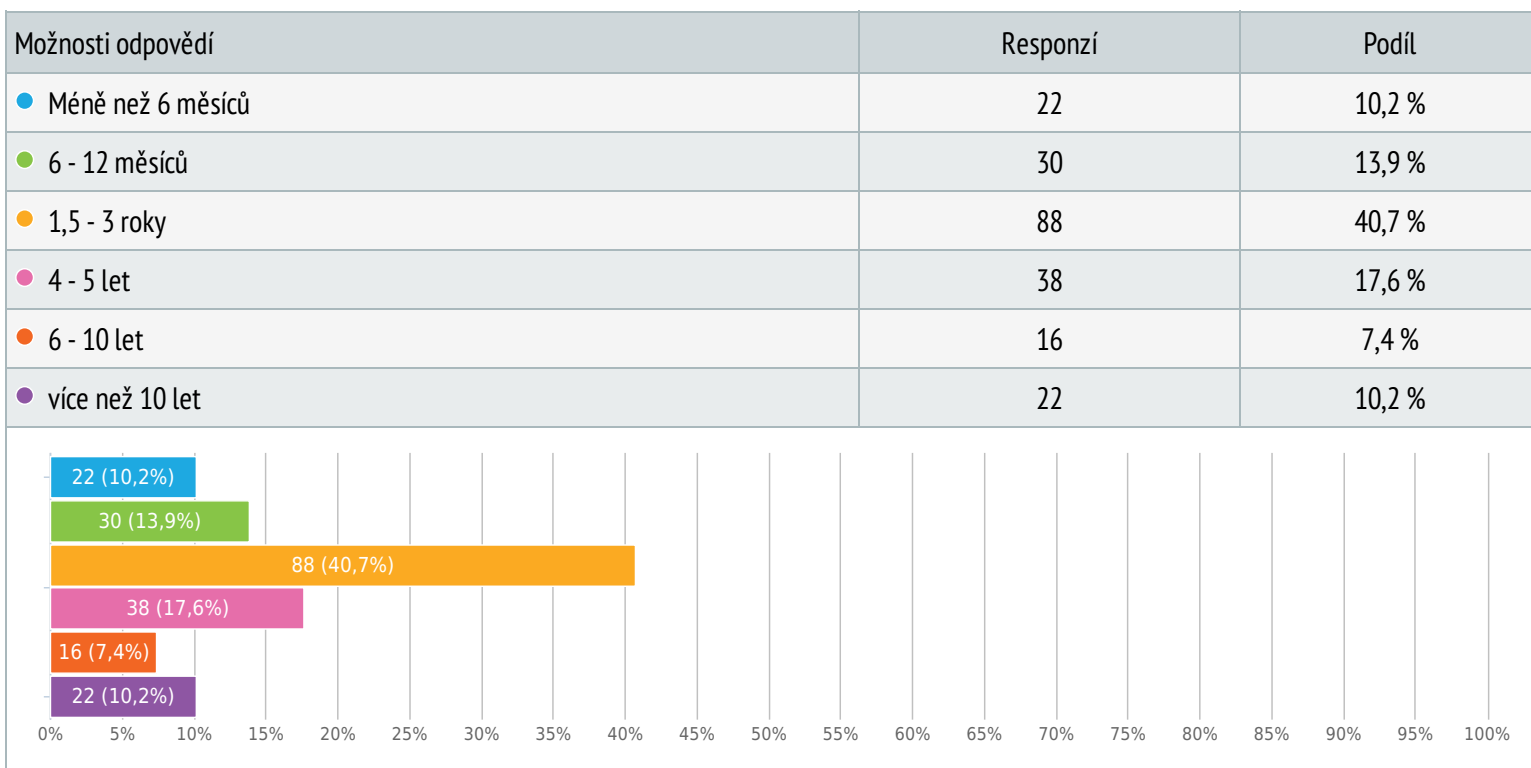
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Student	69	31,9 %
● Pracující	126	58,3 %
● Nezaměstnaný	4	1,9 %
● Duchodce	1	0,5 %
● Profesionální sportovec	0	0 %
● Jiná (uvedte)	16	7,4 %



- Student i pracující
- Na rodičovské dovolené
- Rodičovská dovolena
- na mateřské dovolené
- na rodičovské
- MD
- OSVČ, hobby běžec
- Rodicovska dovolena
- Na materske dovolene
- OSVČ
- Pracujici hpp + student dalkove
- na volne noze
- T.č. na rodičovské dov.
- Rodičovská dovolená
- rodicovska dovolena
- Materska dovolena

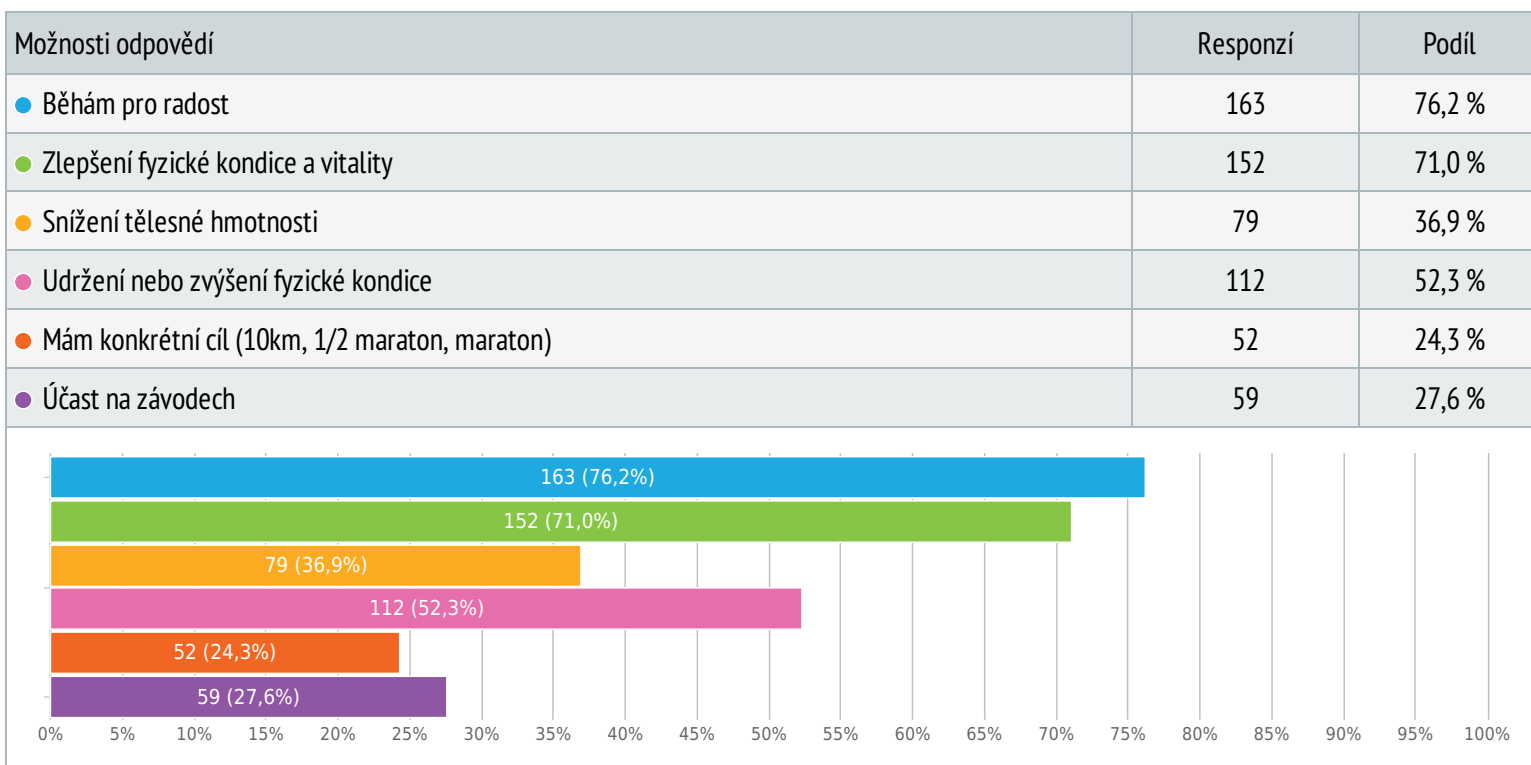
4. Jak dlouho se věnujete běhu?

Výběr z možností, zodpovězeno 216x, nezodpovězeno 0x



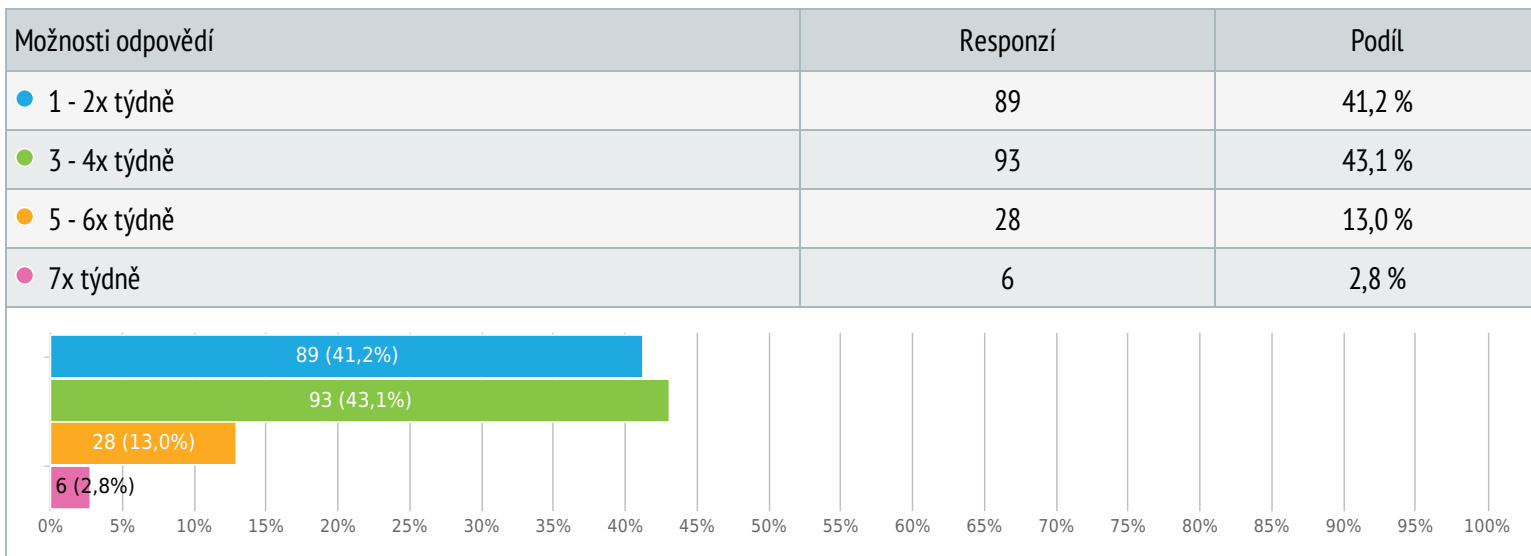
5. Jaká je Vaše motivace pro běh? (Můžete zaškrtnout i více odpovědí)

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 214x, nezodpovězeno 2x



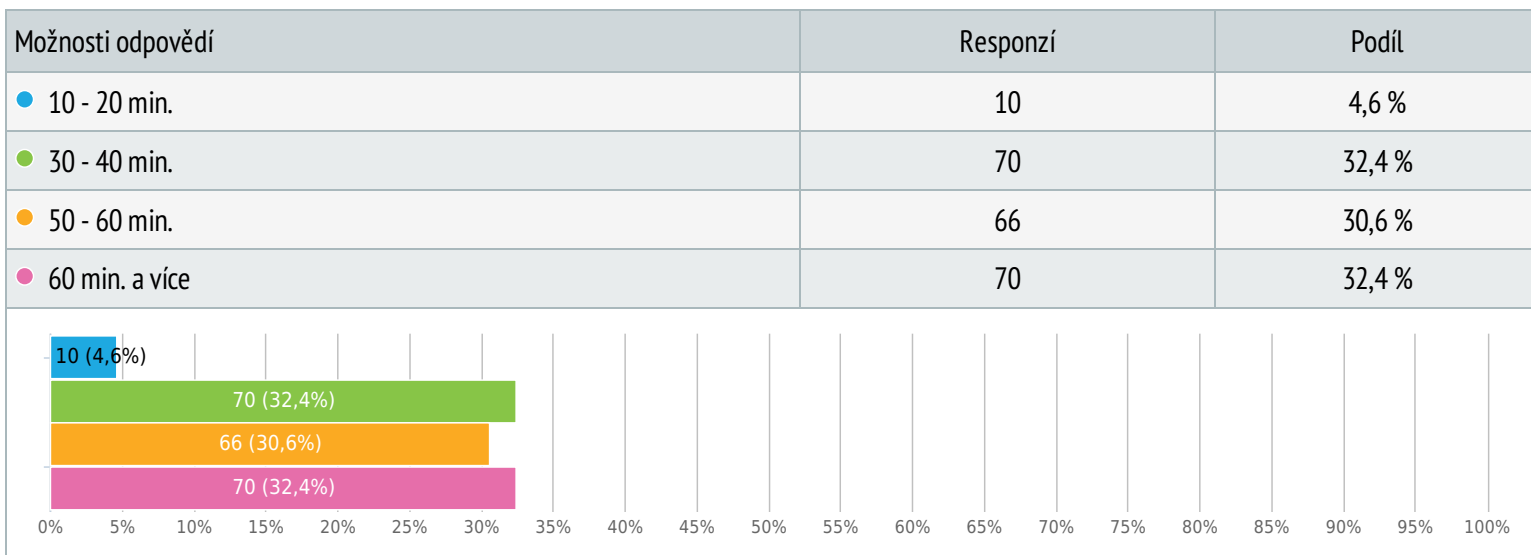
6. Jak často běháte?

Výběr z možností, zodpovězeno 216x, nezodpovězeno 0x



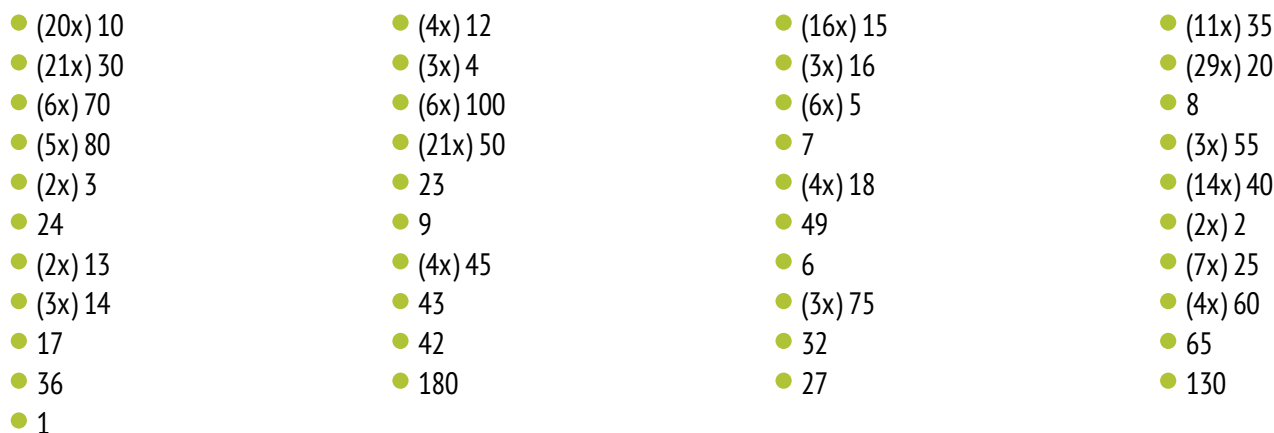
7. Jak dlouho trvá váš běh?

Výběr z možností, zodpovězeno 216x, nezodpovězeno 0x



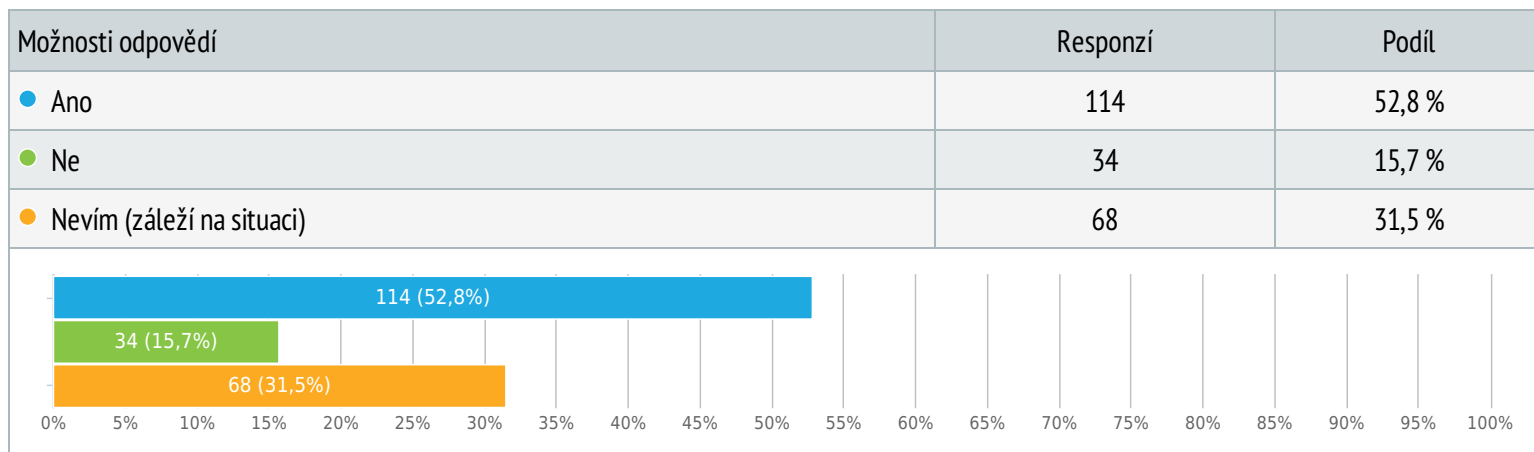
8. Kolik kilometrů naběháte za týden (přibližně)?

Textová odpověď, zodpovězeno 216x, nezodpovězeno 0x



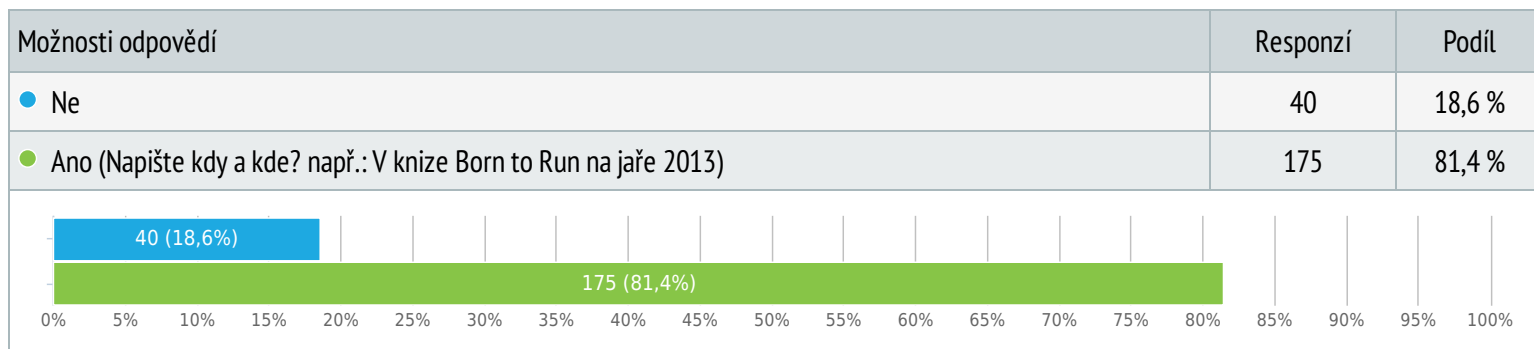
9. Soustředíte se na techniku běhu (došlap, délka kroku, postoj, pohyb paží)?

Výběr z možností, zodpovězeno 216x, nezodpovězeno 0x



Setkal/a jste se s výrazem bosý/minimalistický běh?

Výběr z možností, zodpovězeno 215x, nezodpovězeno 1x



● Dozvěděl jsem se o něm od mé kamarádky, která prodává Barefoot boty.

- V knize Born to Run v Lednu 2014
- V knize Born to Run, jaro 2014
- na tréninku asi před 5 lety
- Kniha Born to Run, léto 2012
- už nevím
- běžec Tomáš Zahálka
- v knize Born to Run na jaře 2014
- V Habeši, léto 1936
- internet léto 2014
- V Praze na 1/2 maratonu 2013
- Facebook
- Sportovní pořady
- Mezi parkouristy
- Na internetovém portálu youtube, ve videu od Jaroslava duška na téma bosý běh
- FB
- 2014 - Diskuze, bežecké obchody, závody
- Potkal jsem bosého běžce, sám jsem to zkusil, ale není to pro já (bolest zád)
- Je to vsude
- bežecké články, born to run
- Z doslechu
- časopis
- (3x) na internetu
- na internetu cca rok zpátky - tedy jaro 2015
- Sám jsem na něj přišel jednoho deštivého dne v létě. Léto 2014
- Na Internetu v roce 2015.
- pravděpodobně v knize Born to run, kdy i bohužel nepamatuju, předpokládám cca v roce 2013
- Při koupi bosých bot květen 2015
- Nevím zda je to přesně ono, ale v našem městě něco podobného propagoval Tomáš Zahálka.
- Poprvé v knize Born to Run
- (2x) Na internetu
- V Anglii, Brighton, obchod Terra Plana. Červenec-srpen 2011.
- Ca 2011 Born to run a dalsi
- kurz spravneho behani, Praha, leto 2013
- Internet , podzim 2014
- od kamarádky
- kniha, forum o barefoot obuvani
- min rok na webe
- Bůhví, cca 2012
- Born to Run, Tomáš Zahálka
- Při zjišťování vhodné obuvi pro mé dítě.

- 2013
- Právě v knize Born to Run a od běžců na závodech
- V článcích v časopisech, ale knihu Born to Run mám koupenou:)
- Především mezi přáteli, následně jako prostředek získání informací používám internet.
- (3x) internet
- V knize Born to Run 2015 a u kamaráda z koleje
- Youtube, kniha Bosé běhání (rok 2015)
- (2x) born to run
- klinika prodejny Naboso
- od člověka co tak běhá
- od přátel roku 2011, tou dobou jsem i četla knihu Born to run
- internet, 2014
- V knize Naboso v létě 2013
- Setkávám se s ním pořád :)
- V knize a chodím cca 3 roky ve vivo
- od kolegy v práci, loňské léto
- od kamarádů, 2008
- Od známích
- Internet, přednáška
- Born to run, kamarád Zahalka, FB
- Tomáš zahálka osobně, pokud to jde, beham naboso
- Přesně. Born to Run, zkusil jsem, pecka :-) pár závodů jsem už bos dal :-)
- pořídila jsem si ze zájmu minimalistické boty na jaře 2015
- Sám u sebe <http://zahalkova-pro-radost.cz/bechovice-praha-27-9-2015-aneb-jak-jsem-se-stal-bezcem/>
- to si u nepamatuji
- od známých
- Na závodech - bosí běžci v čele s Tomášem Zahálkou
- vivobarefoot-2015 born to run 2015
- Na závodech winter run hradeč kralove,palestra kbelska 10
- Na internetu.
- Ano, v knize Born to Run
- Pár běžců v okolí takto běhá
- Jsem redaktorka běžeckého webu, setkávám se s ním velmi často a všude: sortiment, Facebook, články
- na internetu, od r.2014 odhadem
- Na internetu, přesně nevím.
- Asi před 2 lety od kamarádů - běžců.
- Různé knihy a časopisy a také internet
- Na stránkách Bežecké školy Miloše Škorpila v roce 2013
- V knize Born to run

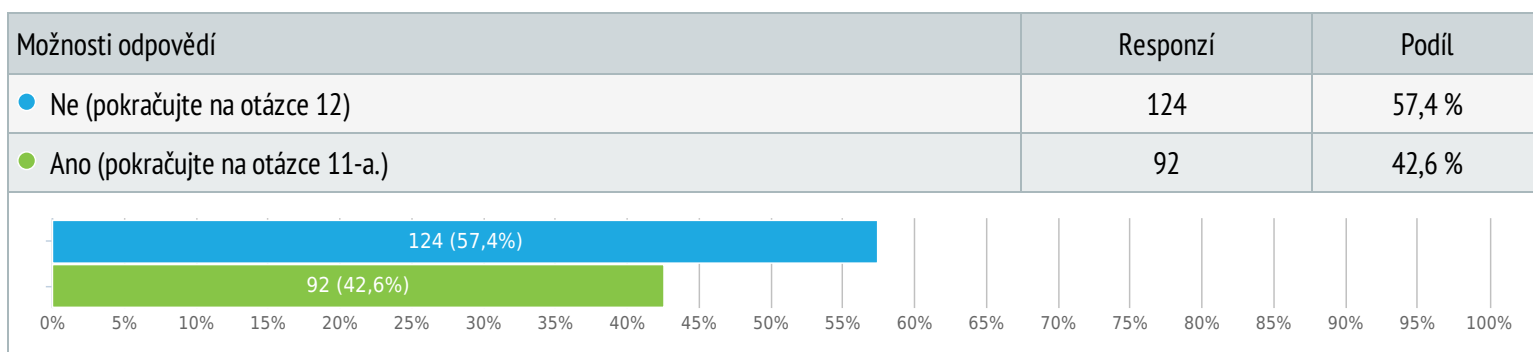
- Už je to delší dobu, někde na internetu..
- rok zpět v českém časopise o běhání
- nevím, někde jsem o tom četla
- diskusní fórum na internetu
- rok 2011, jeden kolega v práci běhal v pětiprstech
- V knize Born to Run na jaře 2015
- asi na netu, je to dávno
- Už si nevzpomínám, cca 3 roky zpět.
- V uvedené knize ale i jinde na internetu
- různé články, běžci kolem
- Z časopisu Run a vidím občas bosa běžce na závodech
- Potkávám se s bosými běžci a z knihy Born to Run také :)
- ano a nevím nejsem kalendář
- v časopisu Run před několika roky
- četba born to run, 2014.
- netuším
- Spoluběžec na maratonu 😊
- Internet, 2015
- born to run:)
- knihy, internet, přátelé cca o roku 2012
- Na webu v článcích T. Zahálky
- na facebooku v běžeckých skupinách -od r.2014 , v knize Born to Run, r. 2015, Tomáš Zahálka-neustále
- Potkala jsem se s Tomášem Zahálkou, jaro 2014
- Internet, 2013
- Rungo
- Chodím ve fivefingers, takže z mnoha různých zdrojů...
- Na začátku roku 2015 na různých internetových serverech
- V kurzu běhání, srpen 2013
- V knize Born to run na podzim 2013
- jj, prvníkrát v té knize
- Při představení bot Nike Free v r. 2014
- Na netu před rokem
- Tomáš Zahálka, Born to Run samozřejmě taky, občas chodím bos a běh na to neměl vliv
- Born to Run 2014
- Na veletrhu v roce 2015
- NVPP team
- v souvislosti s 5tiprstáky, Zahálka (osukňovaný běžec)
- rok 2013 - kniha Born to run a následně v třinecké běžecké partě NVPP
- Anton Krupicka
- V knize Born to run na podzim 2015 a na Winter run Ostrava 2016

- Před knihou Born to Run od behajících kamaradu, vyznavající tento styl
- U kamarádů, 2013
- V knize Born to Run, v roce 2014, ve stejném roce od kamarada co bosý běh aplikuje
- Od přátel běžců
- v obchodě
- Born to run, 2011
- kniha i v okolí
- od přátel, 2014
- U kamarádů (běžecký oddíl)
- V knize Born to run, v odborných vědeckých publikacích užitých při své diplomové práci na toto téma
- (2x) Born to run
- Born to Run v lednu 2016
- Duše K s Jaroslavem Duškem, kamarádi, kniha Born to Run, články na RunGo atd.
- Všude v roce 2013.
- Z tisku 2014
- Born to Run 2009
- V knize born to run v létě 2014
- jaro 2014, web věnovaný běhu (nevím přesně už který)
- Internet 2013
- Born to run, 5-fingers tenisky
- Na webu, v knihách, v debatách s lidmi.
- literatura, internet
- Internet
- články v časopise, na internetu
- kniha, filmy, internet.....
- průběžně v médiích věnujících se běhu
- Pořad Fast Foot na stream.cz
- (2x) na závodech
- Na závodech
- Born to Run
- na webu rungo myslím
- Born To Run. Osobní zkušenost.
- V běžeckém kolektivu, 2014?
- v časopisu RUN léto 2015
- V obchodě při výběru nových běžeckých bot. V článku rungo.cz
- Při závodech
- na internetu a samozřejmě ve Vámi zmiňované knize
- vlastní zkušenost - kurz prosinec 2015
- V knize Born to Run, v eshopech prodávající minimalistickou obuv (vibobarefoot), na diskuzních fórech

- vedle v pokoji
- net
- Rungo.cz, Adidas(minimalistické boty five fingers)
- weby, které sleduji
- Clanek na bezeckem serveru
- na představení bot Nike Free v r. 2013
- 2014
- od kamaráda běžce

11. Praktikuje bosý nebo minimalistický styl běhu?

Výběr z možností, zodpovězeno 216x, nezodpovězeno 0x



11-a. Proč jste si zvolil tento běžecký styl? – uveďte (např.: Chtěl jsem to vyzkoušet a už jsem u toho zůstal nebo Myslím že je lepší než klasický běh přes patu.)

Textová odpověď, zodpovězeno 90x, nezodpovězeno 126x

- Myslím, že je šetrnější ke kloubům.
- Myslím, že tento způsob je jemnější pro tělo a klouby.
- Zdravotní důvody (vyléčené bolesti úponů kvadricepsu, zlepšení stavu chodidel, změna oproti běhání v botách,
- efektivnější způsob běhu, menší zátěž na klouby
- Šetřím tím obuv
- Vybral jsem si minimalistické boty hlavně do lesa. Pro lepší kontakt s povrchem.
- Zdravotní důvody, bezpečnější pro kolena.
- Obměnuji ho do svého běhu, abych zesílil klenbu a více pociťoval souznění s přírodou. Bosý běh aplikuji především v přírodě.
- Myslím že je lepší než přes patu
- Běh je rychlejší, pokud se člověk naučí takto běhat je to pohodlnější, boty váží méně
- Všechny boty mám rozbité z parkouru a nové nemá cenu kupovat při mém destruktivním tréninku.
- Jako nezkušený jsem si první boty koupil minimalistické a tak jsem vlastně začal, aniž bych o tom něco věděl, rovnou od začátku. Nyní mám i tlumené boty, ale ty používám pouze když mám unavené nohy.
- chtěla jsem ho vyzkoušet a jsem schopná u něj úže kontrolovat správnou techniku

- Otázka není ideálně postavená. Že má někdo konvenční boty ještě neznamená, že běhá přes patu. Nicméně já jsem ho zvolila proto, že chci mít pro nohy co nejvíce přirozeného prostoru.
- Uvěřil jsem ve filozofii bosých bot - přirozený běh a chůze a zdá se, že to funguje. Nohy sice ze začátku bolely, ale zranění z běhu nebyla žádná.
- Nebolí mne při něm odoperované koleno
- Po vyzkoušení mě to velmi nadchlo a už jinak neběhám. Velmi zřídka si obuju obyčejné boty i na prostou chůzi.
- Je přirozenejší
- v začatcích behani me boleli kolena, tak jsem zkusil jinou techniku
- Chtěl jsem se zbavit bolesti kolen, odrazových plosek a beder.
- Chtela jsem to zkusit, protože na chuzi bosa miluji.
- Uz rok sa obuvam v štýle barefoot, takže tak som začala aj behat, keďže beham len 3 mesiace
- je to báječný pocit citit chodidlami každú nerovnosť
- Přirozené, zdravé, bez cheatů :)
- Při dlouhém běhu mi dosloužily boty :). Beru to jako zpestření k běhu v botách. Většinou běhám v botách, věnuji se hlavně orientačnímu běhu a ultratrailu, tam se naboso moc nedá běhat.
- Vyzkoušet a z přesvědčení ze je to správně .
- Lepší
- Zařazuji do tréninku bosý běh jako jeho zpestření cca 1 x týdně, je mi to příjemné.
- Jelikož praktikuji již nějaký čas chůzi na boso, tak jsem zkusil i beh. A je to super.
- Líbí se mi cítit zem pod nohama.
- nejlepší běh
- V těhotenství jsem přešla na barefoot obuv.
- přes patu se prostě neběhá :D
- Chodím bare, takže logicky jsem přešla přes minimalistický běh k bare běhu. Zapojuje jiné svaly. Myslím, že vše více přirozené je pro nás prospěšnější
- Celkove jsem se začala zajímat o barefoot.
- Vyzkoušet, zdravější a úspornější než klasický běh.
- Začal jsem chodit bos a cítil jsem se tak lehce, že to k běhu přímo vybízelo. A pak jsem poznal jednoho bosého běžce a jeli jsme spolu na můj první závod.
- Je přirozený, vyřešil zdravotní problémy - bolesti zad.
- Vyzkoušel, super. WinterRuny jsem dal bos :-)) měl by to zkusit každý, ať si neničíme nohy.
- střídám s terénní obuví, každé je dost odlišné. Zvolila jsem to ze zájmu.
- Bosky jsem nejdřív jen chodil a pak prostě vyběhl. Na dobrém povrchu jsem tak myslím i rychlejší. Ještě doplnění k času běhu, někdy jen 5 minut, někdy 5 hodin. K týdenním kilometrům, více na: <http://www.svetbehu.cz/bezec-tydne/24595-tomas-zahalka>
- Chtěl jsem to vyzkoušet
- Používám jako doplňkovou techniku pro regenerační běhy, chodím pouze v barefoot obuvi či fivefingers, do běhu zařazuji postupně.
- zatiaľ zaciatky na beziacom pase, chcem sa zamerat viac na techniku a zdravotny dopad behu naboso
- Nadchla mě pro to knížka Born to Run a poté jsem zjistil, že běhání v botách mi není příjemné. Když teď v poslední době v botách běhám, ale nedá se to srovnat.
- Zkouším běhy v minimusech a naboso na trávě (pouze v léte). V určité míře je to zdravé, především pro chodidla k zabojení jejich svalů. Bylo mi to doporučeno fyzioterapeutkou.
- Je to přirozené

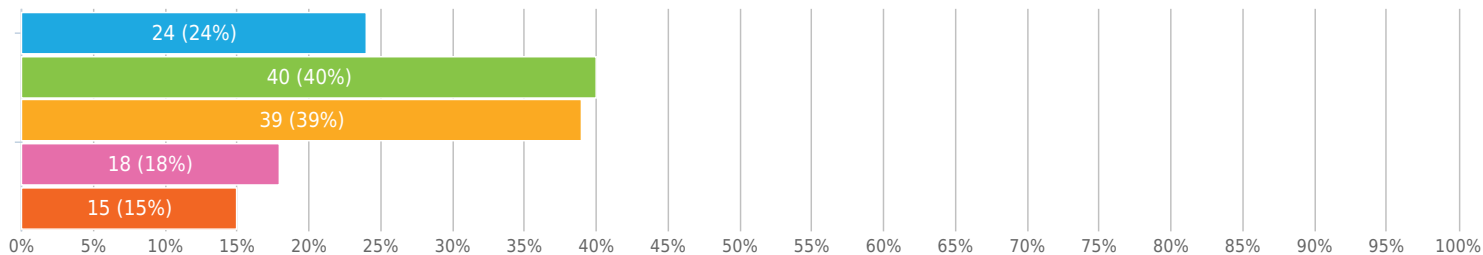
- Vyhovuje mi
- Netuším jestli mám minimalistický styl behu, ale pokud člověk běží rychle tak to přes patu moc nejde ;)
- Podle mého je zdravější a efektivnější.
- Po přečtení knihy Born to Run jsem to chtěl zkusit, protože mi to přijde logické.
- měla jsem nějaou zdravotní patálii a v botech mě chytaly křeče (ve všech mých 4 modelech). na boso na oválu bylo všechno ok. akorát byla kosa (byl únor) tak jsem si pořídila Fivefingers a běhám priárně v nich
- Je přirozenější. Umožňuje mi lepší došlap a kontakt s terénem. Boty jsou lehčí, běh je svižnější.
- Neboli me kolena
- zdravotní důvody, ostruhy paty. Po studiu informací na webu jsem si vybral bosé boty, které používám jak na sport tak na běžné nošení.
- Stridam s botami... Jen když je teplo
- Vyzkoušel jsem a začal mě bavit, užívám si ho.
- Chtěla jsem to vyzkoušet a už jsem u něj zůstala, myslím, že je šetrnější, než běh přes patu, velmi mi vyhovují boty, jelikož mám docela široké šlapky a v podstatě nic mi mohu nepříjemně nesvítá
- Ako kompenzacia k pobehovaniu v halovkach.
- Mel jsem při behu problémy s koleny a beh tímto způsobem (predni cast nebo stres chodidla) mi pomohl
- Od začátku co jsem začal s během se snažím tlačit na běh přes špičku, údajně podle statistik je to lepší pro nohy a klouby. Zatím stále běhám spíš přes střed, špička zatím malé rychlosti
- Mela jsem problémy s koleny kvůli doslapu na patu a hlavne si myslim ze je to lidska prirodzenost behat naboso nez si vycpavat prostor mezi zemi a chodidly.
- jako doplněk, vylepšení (úprava) techniky
- přirozenější a šetrnější způsob behu
- Víc vyhovuje na delší trať
- Ráda chodím bosky a nevyhovovaly mi běžecké boty s "vycpávkami" všeho druhu, proto jsem hledala minimalistickou obuv....
- Když jsem začal behat, presne v dobe Born to Run, tak uz pres spicku v minimusech NewBalance. Jednak zdravi prospernejši, posiluje ochable svaly slachy apod, ale uz jsem mel zanet plantarni fascie :D
- Když jsem začínala, tak jsem se nacházela ve skupině (ve které pořad jsem), která tento způsob behu praktikovala cca rok a já jakožto začínající běžec jsem se začla učit hned od začátku tento styl a žádný jiný jsem nezkusila a jsem za to ráda.
- Chtěl jsem vyzkoušet jak se běhá v minimalistické obuvi.
- Lepší pocit na stezkách v lese. Vyšší náročnost na techniku. Zlepšení bolestí kyčlí.
- Relaxace, zlepšení nožní klenby, propriocepce, odolnost
- Měl jsem problémy s koleny, při behu z kopce a s použitím tohoto stylu problémy vymizely.
- Boty pouzivane na orientacni beh jsou jiz leta minimalisticke
- Chtěla jsem to vyzkoušet. Mám artrózu 2.stupně. Když běhám v "klasických běžeckých botách (mám kvalitní boty z Runshopu) píchá mě v koleni. Když běžím "na boso" v koleni mě nepíchá. Běžím kratší vzdálenost v terénu, ale cítím se lépe.
- Bolely mě nohy z tlumených bot.
- Nejdriv vyzkousek, naucit se spravny doslap a odstranit potize s kolenem. Povedlo se.
- začínala jsem behat klasicky přes paty, po několika měsících jsem to chtěla vyzkoušet a už jsem u toho zůstala, protože jsem cítila menší svalovou únavu než při behu klasicky na stejné vzdálenosti
- Chtěl jsem vyzkoušet něco nového, zdravějšího
- Vyskusat + nebeha sa mi dobre v teniskach s vysokou podrazkou.
- Kombinují to s klasickým stylem a je to pro mě především zábava.

- návrat k přirozenému ohybu, zdravější styl
- zlepšení techniky běhu, lepší pocit z běhu
- Jen jsem vyzkoušel.... az najdu místo pro behání na boso tak budu častěji
- chtěl jsem to vyzkoušet a zůstal jsem u toho. Osobně můj názor nesouvisí ani tak s minimalismem jako spíš se způsobem dopadu na přední část chodidla, která mi připadá z anatomického hlediska přirozenější. Tím pádem je pro mne důležitý drop boty.
- Minimalistický běh mi dává smysl z důvodu, že člověk jako živočišný druh se vyvíjí po mnoho tisíciletí narozdíl od běžeckých bot, které jsou dostupné několik desetiletí. Nemyslím si, že bychom měli opravovat něco, co není rozbité.
- Vyhovuje mi "lehčí" pocit z běhu a myslím, že tolik netrpí kotníky, kolena a kyčle.
- Zdravotní problémy
- rád jsem chodil bos
- Návlek techniky došlapu na střed chodidla, prevence plochonoží
- V klasických bežeckých botách behám přes patu a to nepovazuji za zdravotně dobrý běh.

11-b. Jaké boty používáte pro tento běh? (Můžete označit více odpovědí)

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 100x, nezodpovězeno 116x

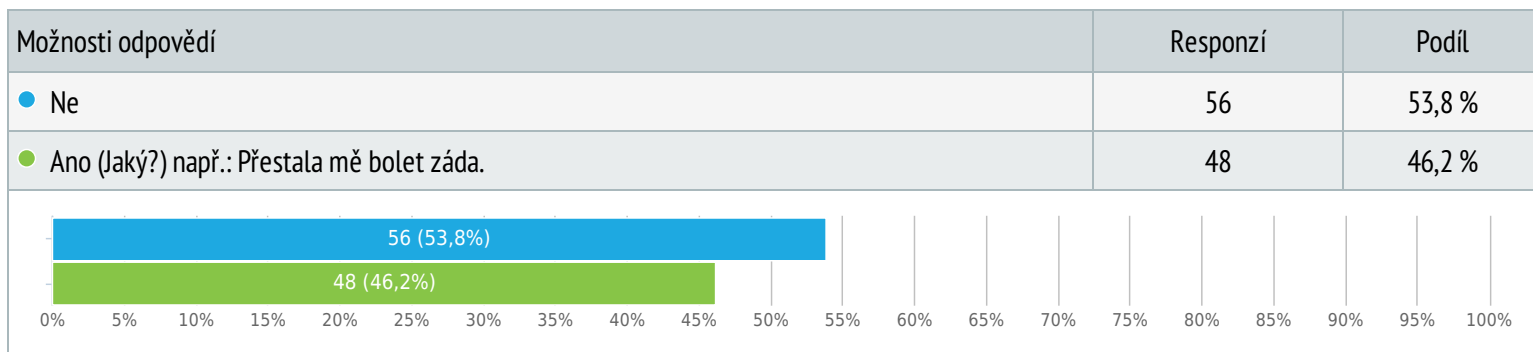
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Žádné (běham na boso)	24	24 %
● Bosé boty, Pětiprstý (např. Vivo Barefoot, Vibram Fingers)	40	40 %
● Minimalistické běžecké boty (New Balance Minimus, Inov-8 Bare, Merrell Barefoot...a pod.)	39	39 %
● Běžné běžecké boty, ale došlapuji na přední část chodidla (tzv. Forefoot)	18	18 %
● Jiné, napište:	15	15 %



- Vždy se snažím vybírat boty které mají co nejmenší rozdíl mezi výškou paty a špičky.
- boty do vody za kilo
- na běh mam merell zcela bare model. dříve new balance minimusky. dnes jsou mi již úzké.
- Na hodně špatném povrchu se obouvám do ponožekobot Sockwa s 1mm podrážkou
- Na asfalt asics gel zaraca 3
- Salomon
- Sandály stylu Tarahumarů a Sockwa (botky s milimetrovou podrážkou z naboso.cz)
- Asics
- Boost
- Asics, Mizuno
- Nike free 5.0
- Adidas supernova glide
- staré plátěné tenisky větší velikosti s tenkou podrážkou, a na boso. plánuji koupi vivo Barefoot
- adidas adizero boston boost
- Preferuji boty s minimálním tlumením a dropem max 4mm

11-c. Vyřešila Vám tato běžecká technika nějaký zdravotní problém?

Výběr z možností, zodpovězeno 104x, nezodpovězeno 112x

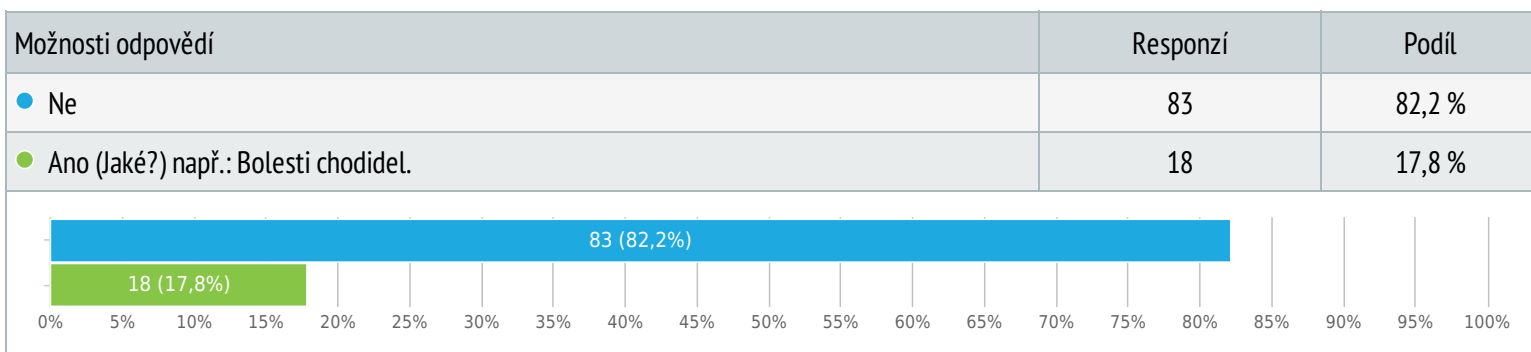


- Přestali mě bolet paty.
- Chronická bolest úponů kvadricepsu femoris na obou nohách
- Přestala mě bolet šlacha pod čéškou(skokanské koleno).
- Zázračné vyléčení rakoviny
- Bezbolestný delší běh
- Osvobozující pocit.
- bolest holení, zad
- ploché nohy se zlepšily
- Přestala bolest kolene
- Méně mě bolí záda.
- Nebolí me tolik záda, jsem při behu mene unavena
- prestali me bolet kolena
- Už bez bolesti zad, kolen i odrazových plosek.
- nebolia ma kolena a chrbát
- Ne, ale neměl jsem co léčit :)

- Přestala mě bolet záda, která denním nošením prcka bolí často.
- bolest zad
- záda
- vzpřímenější postavení těla
- Neboli mne kolena a paty.
- Bolesti nohou, kyčlí
- Ustaly zcela bolesti zad
- Jj, ty záda.
- Přestaly bolet kyčle a kotník
- Problémy s bolestí achilovky, otlaky na prstech.
- bolest krizov
- Bolest zad, srovnání disbalance chodidel
- Méně mě trápí achilovky a ostruhy na patách
- Bolavé kyčelní a kolenní klouby. Párkrát do roka mě v některém z nich pobolívalo, teď je to ok.
- přestaly mě chytat křeče holeně /lýtka. tři fyzió a ortoped si s tím nebyli schopní poradit
- neboli me kolena
- Ostruhy paty, křivá záda.
- Neboli kolena
- Obezita, nebolí mě záda
- Bolest kolen
- bolest plantarní fascie
- zadny jsem nemel
- Kyčle
- Bolesti kolen
- nepíchá mě v artrotickém kolenu
- Obecně mě to donutilo přemýšlet o technice.
- Mohu zas behat po urazu a operaci kolena
- Menej ma bolia paty.
- v minulosti jsem si opakovaně vyvrknul v terénu kotník, což sovisí s postavením kotníku.
- Přestaly mě bolet boky a kyčle.
- Problém s okosticemi holení
- kolena a záda
- Nemůžu posoudit

11-d. Způsobil vám tato běžecská technika nějaký zdravotní problém?

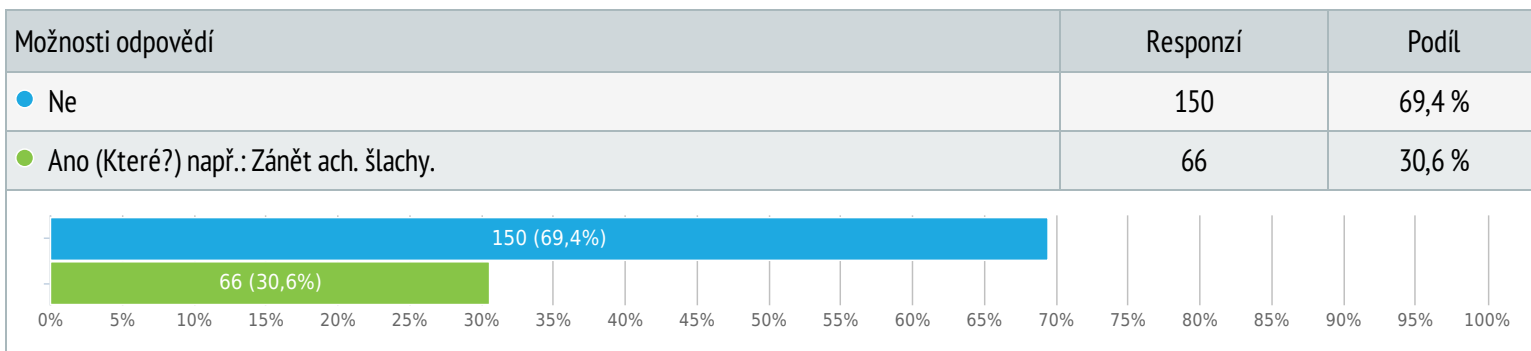
Výběr z možností, zodpovězeno 101x, nezodpovězeno 115x



- Napoprvé jsem to prepalila a vyrazne me bolela lytka, bolest chodidel povazuji za prirodzenou
- Přetěžování.. Tu a tam koleno, ale to je chyba moje, ne techniky
- zprvu bolest chodidel, než si noha zvykla
- hřebík v noze
- zaciatočnicke bolesti
- Bolest kolene
- Když jsem začínala, začala jsem příliš rychle a způsobila jsem si pravděpodobně bursitidu paty
- Bolesti palce operovaného přibližně před 15 lety.
- Na začátku bolesti některých svalů
- Občas si natahnu lytkovy sval - když po bezim po delsi dobe nebo mam malo horciku
- Zanet plantarni fascie díky max pretizeni a taky ze jsem neprotahoval a nemasiroval fascie a achilov
- Nemohu posoudit, zdravotní problémy z běhu mám ale nedokážu posoudit zda příčinou je minimalismus.
- V začátcích hlavně větší namáhání Achillovy šlachy a klenby nožní.
- Bolest nártu.
- bolest kotníku, způsobeno nevhodnou kombinací- běh přes střed chodidla s ne-minimalistickou obuví
- Bolesti nohou
- přechodová fáze z běhu přes patu je dlouhá. Člověk musí ubrat tempo a km. Trpí klenba, achylovka ...
- Na začátku bolesti lýtek, poté již ne.

12. Přihodilo se vám někdy nějaké akutní či chronické zranění v souvislosti s během?

Výběr z možností, zodpovězeno 216x, nezodpovězeno 0x

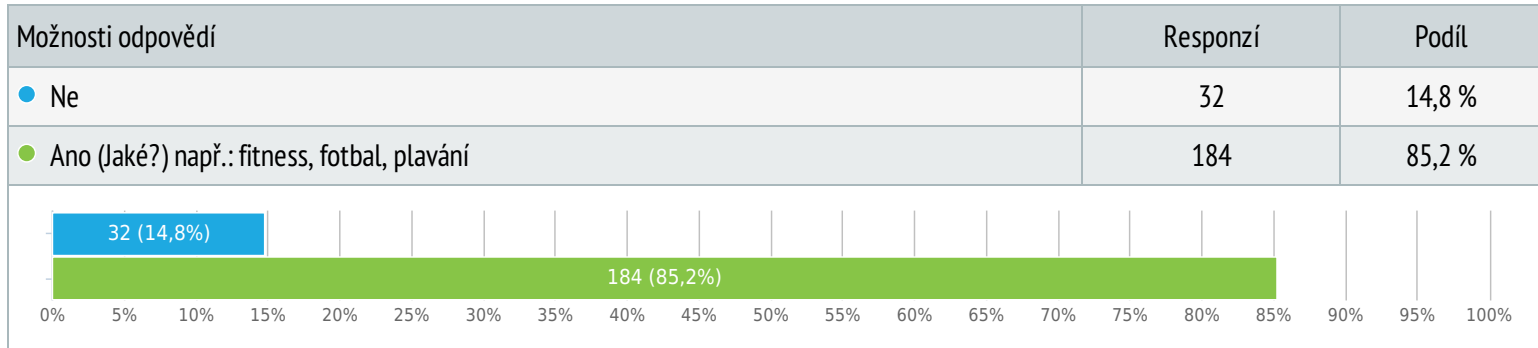


- Podvrtnutý kotník, zánět achilovy šlachy.
- Podvrtnutý kotník, zánět achilovy šlachy.
- začala jsem mít problémy s kolenama a křeče docela časté
- skokanské koleno, pravděpodobně způsobené špatnou technikou běhu. Přetížené svaly
- Bolesti v chodidlové klenbě, bolesti kolen
- Natazení krizového vazů v kolenu, zánět šlach v kotníku
- Zánět ach. šlachy
- ITBS, Zánět achilovy šlachy
- bolest kotníku po maratónu, ortoped mi nedoporučuje běhat
- přetížení holení
- Bolavá plantární fascie, bolest holení. Vše krátkodobě, občas se vrací, když to přepísknu.
- ITB syndrom, bolesti v důsledku dříve diagnostikované chondropatie pately
- Bolest kolene
- neco s lýtkem (:
- Unavová zlomenina (natrhnutý lýtkový sval)
- Kolena, kotník
- Při krátkých bězích do 50km se mi zranění nepřihodilo. Při delších se mi toho přihodilo už více...
- drobne oderky
- Kdysi z fotbalu koleno, kyčel, kotník (vazy a slachy)
- při pádu na extrémnějším tratích, např. fraktura zápěstí
- výrůstek na patě
- Lehce našťipnutý malíček a pak dva šlice na řapce, do tří týdnů to ale bylo v pořádku.
- Zánět achilovky, aktuálně problém s kotníkem bez zjevné souvislosti s během, zatím v řešení.
- Koleno
- Narazil jsem si v neopatrnosti patu při sprintu z kopce. To je moje jediné zranění z bosého běhu.
- přetížený ITB

- Problém s kyčlí
- Úraz na závodě- zlomenina kotníku a kosti na ruce, těžké odřeniny. Únavová zlomenina kosti na nártu.
- Haglundova pata
- zánět okostice (bérec)
- Zánět slachy
- občas něco bolí, nic vážného
- Zánět okostice.
- asi všechno (postupně koleno, kotník, kyčel, holeně atd) :D
- Bolesti holenní kosti a šlapky, pomohl klid a změna obuvi
- Femoropatelární syndrom
- Přetížení menisku - řešeno operativně
- Natazeny stehenni sval
- zánět úponu achilovky
- zanet okostice
- bolest kolene
- Natažený stehenní sval
- natažený?opotřebený stehenní sval
- Kotník
- Přetížené úpony hamstringů
- distorze kotníku
- Ten zanet byl hodne akutni, skoro jsem myslel ze je to ostruha, ale behat jsem dal
- Natažené postranní kolenní vazy, přetížení iliotibiálního traktu
- natazeny upon vnejsiho kolene
- dlouhodobě potize s lytkem
- Navržený sval
- ITBS, zánět hip flexoru
- Distorze kotníku
- Pretizena achilovka a lytkovy sval
- Zanet achilovky, ruzne bolesti v koleni
- Bolest chodidla (odezněla po pár měsících, rtg v pořádku), bolavý sval (několik měsíců)
- unavova zlomenina nartu
- prasklá chrupavka, pohmožděné vazy v koleni
- ITBS. Bolest kyčlí a kolen
- Zánět hol. okostice.
- omrzliny na prstech při bodem behu
- zdejchanost
- rýmička, nebo mě tak bolely nohy (hlavně kolena), že sem prostě nemohl vstát z postele
- zánět okostice
- zánět okostic, přetížená achillovka
- bolest kolen

13. Věnujete se i jiné aktivitě než běhu?

Výběr z možností, zodpovězeno 216x, nezodpovězeno 0x



- Bojová umění
- (2x) plavání
- Od všeho trochu.
- (2x) florbal
- plavání, lyžování, jízda na koni, jízda na kole, zumba
- (2x) Parkour
- fitness, heat, trx
- lyžování, plavání, fitness, jízda na kole, turistika
- Taekwondo
- parkour, gymnastika, plavání, lezení, jízda na kole
- (2x) Plavání
- cyklistika, fotbal, plavání
- Tanec, plavání, fitness
- Houbaření, křížovky, televize, vědomostní soutěže, zahrádkaření, filatelie
- kolo, plavání, volejbal, basketbal
- Klasické lyžování, cyklistika, volejbal, florbal, badminton
- Plavání, kolo
- (6x) fitness
- plavání, heat, fitness
- (2x) lyžování
- Fitness, basketball, tenis, street workout, turistika, cyklistika
- Stolní tenis
- jezdím denně kolmo do Kolbenky, v létě plavu
- (2x) Triatlon
- parkour
- plavání, volejbal,
- plavání,kolo,brusle,občas posilovna













- fitness, balet, box, kickbike
- Parkour, fitness, běh, silový trojboj, gymnastika
- Doplňkově fitness.
- funkční trénink
- Fitness, fotbal, futsal, silové sporty
- fotbal
- Basketbal
- Kondiční cvičení, bojová umění.
- Posilování. Pozn. beham tak 1xmesicne ale tuto moznost neni možno vybrat.
- kolo, plavání, lezení, posilování
- Fitnes
- Zumba, kolo, chůze
- lezení
- jumping, posilování
- (5x) kolo
- Silová příprava
- cyklistika, posilování (s vlastní vahou, kruhový trénink, ...), plavání, běžky, ...
- (3x) Fitness
- turistika
- lyže, step-aerobic, aerobic, squash, badminton, kolo
- Cross fitness, Fit box, Piloxing, Flowin... In-line...
- kolo, běžky
- Cyklistika, fitness, plavání
- lezení na stěně, turistika
- Fitness, cyklistika, jóga
- plavání, hot jóga
- lezení na umělé stěně, parkour, plavání, jízda na horském kole
- jóga, aktivní chůze, aerobic, ale nejčastěji běh
- Fotbal, agility, fitness
- MovNat, jóga, kompenzační posilování
- fitness, kolo
- workout, bikram jóga
- Squash, pilates, tenis, inline
- , sauna
- fotbal, tenis
- běžecké lyžování
- Pozemní hokej
- kruhový trénink
- (3x) cyklistika
- powerlifting, fotbal, badminton

- Plavání, kolo.
- hraní na PC
- tenis
- posilování, fitness
- yoga
- Trx,viper,zumba,Trampies
- Cyklistika.
- Velmi zřídka basketu.
- Plavání, cyklistika
- cvičení s core, kettlebell, kolo
- silniční cyklistika, MTB, biketrial
- Turistika, chůze, příležitostně posilování
- cyklistika, cvičení (např. SM systém, balanční podložky)
- Joga, cyklistika, nordic walking
- plavání, workout, kolo
- Fitness, cyklistika
- kolo, posilování
- svizna chuze, badminton, cyklistika
- Kolo, chůze
- fotbal a běžná turistika
- Cyklistika, turistika
- Domácí posilování a strečink
- Plavání, kruhový trénink
- kruhový trénink crossfit, plavání, jízda na kole
- triatlon
- plavani, brusle led i kolecka, bezky, lyze, kolo
- lezení,kolo,joga
- Cyklistika, horo-lezení, turistika
- Freeletics - cviceni s vlastni vahou
- turistika, badminton, plavání, spinning, cykloturistika, běžky
- Kolo, plavání, st. tenis, lyžování
- kolo, turistika
- Aerobic, TRX
- kolo, fitness
- agility, jóga, canicross
- lezení, posilování, plavání, cyklistika
- horolezení, MTB, lyžování (skialp, běžecké, sjezdové), plavání, slack-line
- Fitness, joga, turistika
- Občas, turistika, TRX,

- florbal, hokej
- Fotbal, hokej
- Fitness, nordic walking, plavani
- kolo, fitness, jóga
- Turistika, horské kolo, obojí sezónně
- Pole dance, strecink
- plavání, cyklistika, workout, kolektivní sporty
- fitness, kolo, běžky, in-line brusle, volejbal, lyžování, turistika
- horolezectví
- koloběh
- slackline, badminton, tenis, kolo, cajovna a koureni vodni dymky :D
- Plavání, turistika, cyklistika
- Fotbal, cyklistika
- hokej, fotbal, posilovna, crossfit, kruhový trénink, tenis, kolo, chůze
- kruhový trénink, posilování, míčové sporty
- MTB, lyžování
- cvicim jako doplněk
- kruhovy trenink
- cyklistika, frisbee
- Házená
- horské kolo, fitness
- (2x) Kolo
- Zimní plavání
- Skialpinismus
- Cyklistika a bezky v zime
- Lezeni, horske kolo, sebeobrana
- hokej
- kolo, posilování / plavání
- Bicykel
- Cvičení, lyže, brusle, kolo...
- cyklisika
- plavani
- beach volejbal, jóga
- silový trénink, fotbal
- Cviceni s vlastní vahou, fotbal, squash, bowling, horske kolo
- kolo, plavání
- triatlon, lyže, cvičení s vlastní vahou
- kruhový trénink
- Hiking. Posilování s vlastní vahou.
- Kolo, turistika, lehké fitness

- cyklistika, volejbal
- Jóga
- Squash
- triatlon a s ním spojené disciplíny tedy kolo a plavání. doplňuji to fitkem
- trx
- Karate
- Gym (kettlebell, slidery, vlastní váha...)
- sportovní šerm, plavání, střelba, parkour
- chůze
- hovno
- tanec, kolo
- mma, thajský box, posilovna, crossfit
- basketbal, lyže, kolo, badminton
- fitness, fotbal
- Joga, squash, plavání, cyklistika
- lezení, plavání, cyklistika, tanec, lyže, kruhový trénink
- Posilování, jóga, plavání, bruslení...
- inline, chůze, joga

Nastavení dotazníku

- | | | |
|--|--------------------------------------|---|
|  | Otázek na stránku | Všechny |
|  | Povolit odeslat vícekrát? |  |
|  | Povolit návrat k předchozím otázkám? |  |
|  | Zobrazovat čísla otázek? | |
|  | Náhodné pořadí otázek? | |
|  | Zobrazit ukazatel postupu? |  |
|  | Upozorňovat na odeslání dotazníku? | |
|  | Ochrana heslem? | |
|  | IP omezení? | |

Příloha: dotazník

Populárnost minimalistického/bosého běhu mezi běžci.

Dobrý den,

věnujte, prosím, chvilku svého času vyplněním následujícího dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce.

Bakalářská práce se zabývá poměrně novým fenoménem, a tím je bosý/minimalistický běh. Tento běžecký styl není v Česku tolik rozšířen. I přes to má, jak své příznivce, kteří se dokáží vytrvale hájit, tak své odpůrce, kteří nad těmito běžci kroutí hlavou. Úkolem práce je zjistit, jak se k nám tento trend dostal, zda-li je takový běh bezpečný, a jestli s sebou nese prospěch či nepospěch (ať už zdravotní, psychický nebo sportovní). Cílem tohoto dotazníku je zjistit populárnost tohoto běžeckého fenomenu a zda-li s ním běžci mají pozitivní či negativní zkušenost.

1. Pohlaví

- Muž
- Žena

2. Kolik Vám je let?

- 11 - 17
- 18 - 21
- 22 - 29
- 30 - 34
- 35 - 40
- 41 - 49
- 50 - 59
- 60 a více

3. Jsem

- Student
- Pracující
- Nezaměstnaný
- Duchodce
- Profesionální sportovec
- Jiná (uvedte)

4. Jak dlouho se věnujete běhu?

- Méně než 6 měsíců
- 6 - 12 měsíců
- 1,5 - 3 roky
- 4 - 5 let
- 6 - 10 let
- více než 10 let

5. Jaká je Vaše motivace pro běh? (Můžete zaškrtnout i více odpovědí)

- Běhám pro radost
- Zlepšení fyzické kondice a vitality
- Snížení tělesné hmotnosti
- Udržení nebo zvýšení fyzické kondice
- Mám konkrétní cíl (10km, 1/2 maraton, maraton)
- Účast na závodech

6. Jak často běháte?

- 1 - 2x týdně
- 3 - 4x týdně
- 5 - 6x týdně
- 7x týdně

7. Jak dlouho trvá váš běh?

- 10 - 20 min.
- 30 - 40 min.
- 50 - 60 min.
- 60 min. a více

8. Kolik kilometrů naběháte za týden (přibližně)?

9. Soustředíte se na techniku běhu (došlap, délka kroku, postoj, pohyb paží)?

- Ano
- Ne
- Nevím (záleží na situaci)

Setkal/a jste se s výrazem bosý/minimalistický běh?

- Ne
- Ano (Napište kdy a kde? např.: V knize Born to Run na jaře 2013)

11. Praktikuje bosý nebo minimalistický styl běhu?

- Ne (pokračujte na otázce 12)
- Ano (pokračujte na otázce 11-a.)

11-a. Proč jste si zvolil tento běžecký styl? – uveďte (např.: Chtěl jsem to vyzkoušet a už jsem u toho zůstal nebo Myslím že je lepší než klasický běh přes patu.)

11-b. Jaké boty používáte pro tento běh? (Můžete označit více odpovědí)

- Žádné (běham na bosu)
- Bosé boty, Pětiprstý (např. Vivo Barefoot, Vibram Fiferingers)
- Minimalistické běžecké boty (New Balance Minimus, Inov-8 Bare, Merrell Barefoot...a pod.)
- Běžné běžecké boty, ale došlapuji na přední část chodidla (tzv. Forefoot)
- Jiné, napište:

11-c. Vyřešila Vám tato běžecká technika nějaký zdravotní problém?

- Ne
- Ano (Jaký?) např.: Přestala mě bolet záda.

11-d. Způsobil vám tato běžecká technika nějaký zdravotní problém?

- Ne
- Ano (Jaké?) např.: Bolesti chodidel.

12. Přihodilo se vám někdy nějaké akutní či chronické zranění v souvislosti s během?

- Ne
- Ano (Které?) např.: Zánět ach. šlachy.

13. Věnujete se i jiné aktivitě než běhu?

- Ne
- Ano (Jaké?) např.: fitness, fotbal, plavání