www.wspinart.pl

JAK WYBRAĆ PIERWSZE BUTY WSPINACZKOWE?

Krótki poradnik dla osób rozpoczynających przygodę ze wspinaniem

Pierwsze buty wspinaczkowe to jeden z najważniejszych zakupów na początku wspinaczkowej drogi. Dobrze dobrana para pomoże Ci pewniej stawać na stopniach, lepiej wykorzystywać tarcie i rozwijać technikę. Nie oznacza to jednak, że musisz od razu kupować drogi, agresywnie wyprofilowany model.

Na początek szukaj butów, które dobrze przylegają do stopy, zapewniają odpowiednią precyzję i pozwalają komfortowo trenować.

1. Dopasowanie ważniejsze niż rozmiar

Buty wspinaczkowe powinny przylegać do stopy znacznie dokładniej niż obuwie codzienne. Nie powinny jednak powodować silnego bólu ani ucisku, który uniemożliwia normalne stanie.

Na co zwrócić uwagę?

- Palce powinny znajdować się blisko przodu buta, bez dużej pustej przestrzeni.
- Pięta powinna być dobrze osadzona i nie wysuwać się podczas ruchu.
- But nie powinien mieć luźnych przestrzeni ani marszczyć się na stopie.
- Ucisk powinien być równomierny, bez punktowego bólu.

Ważne: Nie kieruj się wyłącznie rozmiarem podanym na metce. Rozmiarówka różni się między producentami i modelami. Przymierzaj kilka par i oceń, jak każda z nich układa się na Twojej stopie.

2. Wybierz odpowiedni profil

Buty wspinaczkowe różnią się kształtem i stopniem wyprofilowania.

- **Profil neutralny** – stosunkowo płaska podeszwa i wygodniejsza konstrukcja. Dobry wybór na początek, szczególnie do nauki techniki i dłuższych sesji.
- **Profil umiarkowanie asymetryczny** – but lepiej kieruje nacisk na przednią część stopy i zapewnia większą precyzję. Może być dobrym wyborem dla osób, które już regularnie się wspinają.
- **Profil agresywny** – mocno wygięta podeszwa i asymetryczny kształt. Przeznaczony głównie do bardziej wymagającego wspinania, nie jest najlepszym wyborem jako pierwsza para dla większości początkujących.

Na początek najczęściej sprawdzi się model neutralny lub umiarkowanie asymetryczny.

3. Zapięcie: rzepy czy sznurowadła?

Oba rozwiązania mają swoje zalety.

- **Rzepy** – szybkie zakładanie i zdejmowanie. Praktyczne podczas treningów na ścianie i boulderingu.
- **Sznurowadła** – pozwalają dokładniej dopasować but do kształtu stopy, szczególnie jeśli masz wąską lub nietypową stopę.

Nie ma jednego najlepszego rozwiązania. Wybierz to, które zapewnia Ci lepsze dopasowanie i wygodę.

4. Czy buty powinny być bardzo ciasne?

Owszem, but wspinaczkowy musi dobrze przylegać do stopy. Nie oznacza to jednak, że powinien powodować silny ból, drętwienie palców czy konieczność zdejmowania go po kilku minutach.

Pamiętaj, że:

- Zbyt luźny but utrudnia precyzyjne stawianie stóp.
- Zbyt ciasny może powodować ból i zniechęcać do treningu.
- Nie zakładaj, że but musi być mniejszy o określoną liczbę rozmiarów od Twojego codziennego obuwia.
- Różne modele mogą inaczej układać się na tej samej stopie.

Dobrze dobrane pierwsze buty pozwalają skupić się na wspinaniu, a nie na walce z bólem stóp.

5. Na co jeszcze zwrócić uwagę?

Przed zakupem sprawdź:

- **Rodzaj gumy i podeszwy** – wpływają na tarcie, precyzję i trwałość, ale sama marka gumy nie przesądza o tym, czy but będzie dla Ciebie dobry.
- **Materiał cholewki** – modele skórzane mogą się z czasem rozciągnąć, natomiast syntetyczne zazwyczaj zachowują kształt w większym stopniu. To zależy jednak od konkretnej konstrukcji.
- **Przeznaczenie** – inne cechy mogą być istotne przy wspinaniu na panelu, inne podczas długich dróg w skałach.

Jeśli dopiero zaczynasz, nie musisz szukać modelu do konkretnej dyscypliny. Postaw na uniwersalność.

6. Gdzie i jak przymierzać buty?

Najlepiej przymierz kilka modeli różnych producentów w specjalistycznym sklepie wspinaczkowym.

Podczas przymiarki:

1. Załóż oba buty na gołe stopy.
2. Sprawdź, czy pięta dobrze przylega.
3. Stań na palcach i oceń, czy but nie przesuwa się na stopie.
4. Spróbuj stanąć na małym stopniu lub krawędzi, jeśli sklep umożliwia taki test.
5. Oceń, czy ucisk jest akceptowalny i nie powoduje bólu.

Nie kupuj butów wyłącznie dlatego, że polecił Ci je doświadczony wspinacz. Model idealny dla jednej osoby może zupełnie nie pasować do kształtu Twojej stopy.

Nasza rada na początek

Nie kupuj butów na wyrost, ale też nie próbuj udowadniać sobie, że jesteś zaawansowanym wspinaczem, wybierając ekstremalnie ciasny model.

Pierwsze buty mają pomóc Ci rozwijać technikę, czerpać przyjemność ze wspinania i zdobywać doświadczenie. Na bardziej wyspecjalizowane modele przyjdzie czas, gdy lepiej poznasz swoje potrzeby i preferencje.

Powodzenia w wyborze i do zobaczenia w skałach!

Zespół WSPINART