

# Sedmimílové boty – zábava do města

Sport i zábava – skákací boty jsou nejnovější sportovní produkt v Evropě. Stojíte na botách s konstrukcí a skáčete jako klokan dva metry do výšky, tři metry do dálky a běháte neuvěřitelnou rychlostí přes 30 km v hodině. Věřte, že v takových botkách vás určitě nikdo nepřehlédne.



Na pružicích botách vyskočíte až do dvou metrů.

**Dominika Vrkotová**

Vypadá to, že je tu nový fenomén a zábava, kterou lze provozovat v parku. Nemusíte si jít zaběhat, ale zaskákat. Obujete boty, které jsou – česky řeče-

u bot v cenové hladině deset tisíc korun, které se u nás prodávají.

Tento trendový sport je určen mužům i ženám zhruba do padesáti let, samozřejmě lidé musí přihlídnout ke svému zdravotnímu stavu a nepřeceňovat své síly.



Foto David Wandas (3)



Nikdo vás v nich určitě nepřehlédne.

## Kontakty

[www.skakaciboty.cz](http://www.skakaciboty.cz)  
[www.7milesboot.cz](http://www.7milesboot.cz)  
[www.usk-opava.cz](http://www.usk-opava.cz)  
[www.7league.com](http://www.7league.com)  
[www.swebounce.com](http://www.swebounce.com)

## Speciální pružina

Z Rakouska se k nám dováží jí pravé sedmimílové boty –

men a zabáva, kterou lze provo-  
zovat v parku. Nemusíte si jít  
zaběhat, ale zaskákat. Obuje-  
te boty, které jsou – česky řeče-  
no na pérech – a připomínají  
ony pohádkové sedmimílové  
boty.

Původní myšlenka na skuteč-  
né skákací boty je stará skoro  
třicet let. Ruští vojáci vymýšle-  
li, jak by zkonstruovali skákací  
boty pro rychlejší přesun vojá-  
ků, ale v té době neznali ještě  
tak dokonalé materiály, aby  
svůj nápad realizovali.

Myšlenku skákacích bot  
znovu oživil až Němec Alexan-  
der Bock, který je držitelem  
patentu, a začal vyrábět skákací  
boty pod značkou Powerskip.

To jsou speciální boty v ceně  
třicet tisíc eur, které používají přede-  
vším profesionální artisté. Jejich  
konstrukce je trochu odlišná než

inuzum i zebrin zhruba do pade-  
sáti let, samozřejmě lidé musí  
přihlednout ke svému zdravotní-  
mu stavu a nepřeceňovat své síly.

Ideální pro skákací boty jsou  
rovná suchá místa, tedy hřiště,  
chodníky, cestičky a v zimě  
tělocvičny. Je to zábava určená  
především do města, ale dá se  
i po rozumné cestě vyjít na něja-  
ký kopec či horu.

## První kroky do 5 minut

„Vhodným místem je napří-  
klad Sıklův mlýn, kde lidé  
mohou v létě botky vyzkoušet,  
jako jednu z atrakcí. Jinak v létě  
plánuje David Wardas (ofi-  
ciální distributor „sedmimílovek“  
v ČR) spolupráci s různými stře-  
disky, rekreačními a zábavnými  
areály. Dostanete tam individuál-



ní instruktáž, ale hlavně skákat na  
sedmimílovkách se naučíte velmi  
rychle.

„Většina lidí zvládne první  
samostatné kroky do pěti minut.  
Ti horší potřebují o něco déle,  
10 až 15 minut. Také záleží na  
zkušenostech instruktora. Ská-  
kání samotné je pak velmi indi-  
viduální. Někdo už po deseti  
minutách dělá i první delší  
skoky, někomu to může trvat  
nanejvýš několik hodin,“  
vysvětluje David.

Teď to  
nejdůležitější,  
co bude zajímat  
hlavně dámskou popu-  
laci. Při skákání na sedmimílo-  
vých botách posilujete stehna,  
hýždě, břicho a zejména celý  
kardiovaskulární systém. Zapoji-  
te celou řadu svalových skupin,  
včetně zádočných, ačkoliv díky  
pružině je tlak na klouby menší  
než při běhu.

Doktor Stefan Günter udělal  
pro časopis Sportmagazine stu-  
dii, kde doporučil skákací boty  
pro přípravu sportovců. Zlepší se  
tím jejich obratnost, rychlost  
a výbušnost.

Sedmimílovky jsou v začát-  
cích, ale aspirují na to, aby  
kolem nich vznikla nová trendo-  
vá komunita lidí a nový životní  
styl, jako je tomu v případě  
kolečkových bruslí, jízdy na  
freestylelovém kole nebo dokonce  
snowboardu. Mladí lidé, tedy  
vlastně skokani, se scházejí na  
trénincích a věřte, že pro tuto  
komunitu je snadné upoutat  
pozornost lidí.

## Běh až 30 km za hodinu

Na botkách „sedmimílovkách“  
se dá běžet až 30 km/h. To je  
ovšem maximální rychlost, kte-  
rou člověk vydrží pár sekund.  
Průměrná rychlost je podobná  
jako při normálním běhu.

„Riziko pádu se zvyšuje s ros-  
tující únavou. Lidé nesmějí pře-  
ceňovat své síly, pády ovšem  
nejdou v rychlosti, jako například  
na bruslích, takže nedochází  
k vážnějším zraněním,“ konsta-  
tuje David, který mimo jiné orga-  
nizuje akce na sedmimílových  
botách pro širokou veřejnost.

[www.7milesboot.cz](http://www.7milesboot.cz)  
[www.usk-opava.cz](http://www.usk-opava.cz)  
[www.7league.com](http://www.7league.com)  
[www.swebounce.com](http://www.swebounce.com)  
[www.hemoves.com](http://www.hemoves.com)  
[www.poweriserpages.com](http://www.poweriserpages.com)

## Jak začít

**Pokud jste začátečník, můžete  
se vsadit, že do konstrukce ská-  
kacích bot vám ze začátku bude  
někdo muset pomoci.**

**V Opavě začínají zakládat speci-  
ální kurzy na skákací boty  
([www.usk-opava.cz](http://www.usk-opava.cz)). Cena by  
se měla pohybovat kolem  
700 Kč za 6 hodin, kurz absolvu-  
jete během několika dní.**

**Botky 7milesboot si můžete  
vyzkoušet u prodejců v Ostravě,  
v Opavě, Karlových Varech,  
Náchodě, Praze, Brně, Olomou-  
ci, Litovli a nově také v Českých  
Budějovicích. Zájemci se  
mohou přijít podívat na pravi-  
delné tréninky, které probíhají  
každou středu od 15.30 do 17.30  
na výstavišti Černá Louka  
v Ostravě.**

## Ceny bot

**Obyčejné byste měli sehnat za  
9900 Kč.**

**Dětské jsou menší  
a stojí 7290 Kč.**

**Speciální pro artisty vyjdou  
i na 1000 eur.**

# pružina

Z Rakouska se k nám dovážejí  
právě sedmimílové boty –  
7milesboot (7meilenstiefel),  
oficiálním distributorem pro  
Českou republiku se stal David  
Wardas: „Se skákacími botami  
jsme začali už v dubnu 2006.  
Obliba sportu roste. Je to sku-  
tečně velmi zábavný a také  
chytlavý sport.“

„Sedmimílovky“ – to je vlast-  
ně mechanický postroj na boty.  
Základem je speciální pružina  
ze sklolaminátu, která se tlakem  
na patu boty napruží a vzápětí  
skokana odrazí směrem nahoru,  
případně dopředu. Lze skákat  
až dva metry do výšky a tři  
metry do dálky.

Další části bot jsou z hliníku,  
podrážka je ze speciálního mate-  
riálu používaného na závodních  
pneumatikách. Skákací boty  
jsou vysoké 40 cm a dělají se ve  
třech váhových kategoriích.

K tomuto sportu potřebujete  
sportovní oblečení a boty. Dále  
je potřeba mít chrániče kolen,  
loktů, dlaní a helmu.

„Pro mnoho Čechů je deset  
tisíc korun za sportovní produkt  
hodně, přitom si stačí uvědomit,  
že jim mnohdy xkrát dražší  
výbavy například za lyže nebo  
snowboardy leží ve skříni.

Stačí si uvědomit, že za deset  
tisíc dostanu sportovní produkt,  
který můžu využívat více než  
osm měsíců v roce,“ vysvětluje  
David Wardas, který poprvé  
viděl skákací boty v Americe.

# snowboardáci

# DVD + PRÁVO

jen za  
**59 Kč!**

**v sobotu**

