

Mnenje Boštjana Jakončiča:

Po dolgem oklevanju in skeptičnosti se je moja prva izkušnja s CEP-kami zgodila letos, po zaključenem 1. teku okoli Brda. Na štantu zastopnika so mi prijazno ponudili, da jih sprobam na nogah. Za "test" sem najprej obul eno nogavico, da preverim, kaj dobrega prinaša. Presenečen takoj ugotovim, da je počutje v CEP-ke obuti nogi boljše od druge noge. Noga je bila občutno bolj sproščena, "kepa" in krčenje, ki sem jih čutil v mečih po teku, pa so praktično izginili. Opravil sem še par korakov teka, kar me je v to samo še bolj prepričalo. Odločil sem se za nakup in zadal, da pravi test pride naslednji teden v Šenčurju.

Seveda nisem čakal do takrat in jih takoj naslednji dan testiral v akciji. Odločil sem se za kombinacijo ravnine in klanca. Tek po ravnem je bil že s prva lahkotnejši, občutek topline, ki jo daje nogavica pa prijetnejša od pričakovanja in popolnoma nemoteča, kljub sorazmerno toplemu vremenu. Po nekaj kilometrih ravnine se je začel vzpon. Navadno sem imel na tem vzponu z istim tempom pekoč občutek v mečih, tokrat tega občutka ni bilo in sam tek je bil lahkotnejši. Tudi v nadaljevanju trase so bili občutki v nogah boljši, kot s klasičnimi nogavicami, ob enakem temu. Splošno je bil tek, po opravljenih več kilometrih lahkotnejši, nisem občutil krčev v mišicah, nogavica se je lepo prilegala stopalu in mečam (ni sezuvanja in problemov z žulji).

Nogavice naj bi bile primerne tudi za regeneracijo po treningu, zato sem želel preizkusiti še to. Dva dni po prvi uporabi sem opravil težji trening in si po treningu oz. pred spanjem nataknil CEP-ke (tekem sem s klasičnimi nogavicami). Že takoj je bil občutek v nogah prijetnejši, "vlečenje" v mišicah je skoraj izginilo. Občutek toplote, ki ga daje nogavica, pa je samo še dodatno spodbujal ugoden občutek. Brez težav sem jih nosil celo noč, popolnoma nič me ni tiščalo, ponoči nisem čutil bolečin, ki so se mi sicer po takih treningih večkrat pojavljale. Nisem se zbudil »kot nov«, mnenje pa je, da bolj regeneriran kot običajno.

Končni preizkus je bil na Šenčurski 10-ki. Vse že prej ugotovljene prednosti so se, kot take, pojavile tudi na tekmi. Dodatno pozitivno spoznanje pa je bilo, da sem lažje držal konstanten planiran tempo skozi celoten tek, tudi proti koncu.

Skratka, kot rekreativen tekač, ki teče 10-ke in ½ maratone vsekakor priporočam uporabo CEP nogavic. Dajo ti boljši »performance«, tudi če nisi profi, regeneracija po teku je hitrejša in učinkovitejša.



Boštjan, rekreativen tekač

Šenčurski izziv 2009