

o zdravém životním stylu v bosobotách leguano

Bosá pravda a mýty o obouvání

Přibývají lidé, kteří v bosobotách žijí, pracují, nebo běhají a cítí se díky tomu silnější, zdravější a šťastnější.

Chůze v bosobotách umožňuje přirozenou a zdravou chůzi, minimálně omezuje pohyb nohy a neutlačuje prsty. Bosoboty nemají podpatky, takže nemění statiku těla a šetří klouby a páteř. Přirozená bosá chůze nezpůsobuje žádné deformity chodidel a nemá negativní dopady na pohybový aparát, který je na bosou chůzi evolučně vyvinut. Je jen malé procento lidí, pro které je chůze v bosobotách nevhodná. V České republice aktivně působí i spolky, které propagují chůzi naboso a organizují bosé výlety. Nejvýznamnějšími jsou Turistika Naboso a Bosá turistika.



Co by měl vědět začínající bosochodec? Na tvrdém povrchu by neměl dělat moc dlouhé kroky s tvrdým dopadem na patu. Nohy mají došlapovat měkce naplocho či přes špičku, čímž využijí přirozené odpružení nohou. Bosoboty umožňují nohám správně vnímat a mít prožitek z chůze.

V jakém věku s chůzí v bosobotách začít? V každém a hned. Velká část dětí nastupujících do první třídy má problémy s nohama, a to je velmi smutné. Nejen my, ale též řada dalších lidí, si tedy klade otázku, zda není něco špatně? Logická odpověď, která se nabízí, může být jediné ta, že dosavadní styl obouvání je potřeba vylepšit správnou chůzí naboso, nebo v bosobotách. Chůze v bosobotách aktivuje tělo v jakémkoli věku. Celý život se učíme a poznáváme, že o našich botách toho vlastně nic nevíme. Pojďte s námi i Vy a konečně opravdu poznejte své (boso)boty.

Je nás stále víc ...a víc

Jana a Petr Exnarovi za team bosoboty leguano

Jsme moc rádi, že se komunita příznivců zdravého životního stylu a chůze v bosobotách leguano neustále rozrůstá. Vítáme mezi námi skvělou herečku **Simonu Babčákovou**, která našim leguanovinám poskytla exkluzivní rozhovor.



Jaká byla Vaše cesta k bosobotám leguano?

Ano, cesta je to pravé slovo. Chodila jsem každý den okolo obchodu, neb jsem bydlela blízko. A pokaždé mě napadlo, že bych to ráda vyzkoušela. Až jsem jednou měla takový impulzivní den a prostě si jedny boty koupila, přestože jsem nevěděla, k čemu je budu nosit. Výsledek byl ten, že po 2 měsících občasného užívání jsem je nosila pořád.

Jedeme za Vámi

do konce srpna nás můžete navštívit na těchto veletrzích a výstavách:

pokračování rozhovoru na straně 3

18.-20. 2. 2017	Brno	Veletrh KABO	
23.-26. 3. 2017	Praha 7	Festival Evolution 2017	
27.-28. 3. 2017	Seč	Symposium sportovní medicíny	
30. 3.-1. 4. 2017	Pardubice	Žena 2017 (zast. 4move)	
2.-3. 4. 2017	Londýn	Natural & Organic Products Europe	
5.-9. 4. 2017	Trenčín	Zdravý životní styl	
22. 4. 2017	Praha	Sjezd Unie fyzioterapeutů ČR	
26.-28. 5. 2017	Litoměřice	Alchymistické Litoměřice (zast. STROMKA)	
22.-25. 6. 2017	Roudnice n. L.	Lázeňský veletrh 2017	
29. 7. 2017	Loučeň	Mezinárodní den turistiky naboso	
3.-4. 8. 2017	Praha 5	Nemocnice Na Homolce	

leguano®



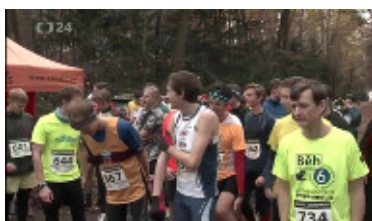
aktiv	primera	classic	balerina	female	sneaker	leguanito	zimní modely
							winter aktiv
							winter classic
							thermo

diagnostika ortopedických vad na podoskopu

Binz 10.2.2017 - otevření 66.pobočky v Německu

Běhání v bosobotách leguano. Jak na to? II.

Přes počáteční obtíže s nášlapem, běhám v bosobotách leguano už bez problémů víc než jeden a půl roku. Na podzim 2016 jsem si zaběhl osobní rekordy na nejstarším nepřerušném silničním závodě na světě Běchovice–Praha, který se běhá od roku 1897 a na Velké Kunratické. To by se mi bez bosobot leguano nepodařilo. Správný měkký nášlap na přední část chodidla se u mě stal už téměř automatickým. Problémy s kolenem, které jsem měl v klasických botách zcela ustoupily. Od konce září 2015 jsem kvůli silné supinaci (nohy do o) běhal jen v bosobotách leguano aktiv a do ledna 2017 jsem naběhal 1 000 kilometrů. Pořád jsou v dobrém stavu, a ačkoliv jsem překročil deklarovaných 800–1000 km životnosti, ještě v nich hodlám nějaký čas běhat. Teprve po těchto tisíci kilometrech jsem si opět nazul leguano primera. Otestoval jsem je na 16-ti kilometrovém běhu ve sněhu, na kostkách, na ledu a na asfaltu. Cítil jsem se v nich velmi dobře. Při kontrole po doběhu jsem zjistil, že se supinace výrazně zlepšila, ale nedosáhl jsem 100 % stavu. Látková část v oblasti hrany chodidla na levé noze je prakticky v pořádku. Na pravé noze je vidět částečný nášlap přes látku. Otázkou je, jak se na tomto podepsal dlouhý běh ve sněhu. Nášlap na podoskopu vypadá také dobře. V listopadu 2015 jsem začal pracovat na projektu: běhám Prahu 6 v bosobotách leguano, kdy chci postupně proběhnout všechny ulice naší městské části. Zatím jsem proběhl 796 ulic, při 496 naběhaných kilometrech. Běhám s přestávkami tak od patnácti let a běhání všem moc doporučuji. Člověk je díky tomu v dobré fyzické i psychické kondici. A běh v bosobotách? To je ještě o řád příjemnější.



bosoboty leguano při akademickém mistrovství ČR v přespolním běhu 17. listopadu 2016



leguano aktiv slunečně žluté testovány v extrémních podmínkách



leguano aktiv již uběhly více jak 1 000 km



leguano primera při -6°C noha je v pohybu a během se zahřívá

 Co Vaše první kroky? Musela jste měnit styl chůze?

Obávala jsem se, že když budu chodit „tvrdě“ bez změkčené podrážky, že mě budou bolet klouby. A ze začátku jsem silně cítila otřesy kloubů, zvláště na betonu, ale donutilo mě to naučit se chodit přes špičku. Chvilí je to divný pocit, ale rychle jsem si zvykla a vyhovuje mi to.

 Jak se v bosobotách leguano cítíte?
Jako v papučkách.

 Co Vám bosoboty leguano přinesly?

Pohodlí a pocit, že něco dělám pro své zdraví. Chtěla jsem, aby se mi při chůzi stimulovaly akupunkturální body a nebolely mě záda, podobně, jako když chodíte bos.

 Chodíte někdy úplně naboso?


Ano, v létě často. A to mi právě vyhovuje, že se mi bosoboty snadno vejdu do kabelky, takže střídám boso a bosoboty. Po chodníku a ve městě bosoboty, v přírodě a v parku bosa. Skvělá kombinace, mohu doporučit.

 To je ideální. Zjistil jsem, že když jdu bos nebo v bosobotách daleko lépe vnímám své okolí i své tělo. Připadám si, že jsem nohama pevně na zemi. Lépe si odpočinu a vyčistím hlavu. Zažíváte něco podobného?


Doposud jsem na to nezaměřila pozornost. Ale už se těším na jaro, až otestuju nové bosoboty s kožíškem.

 Troufla byste si vyrazit úplně naboso ve městě?


Když mi bylo 20let, tak jsem tak běžně chodila, ale poslouchala jsem narážky, že jsem čuně a dnes je to trendy a moderní. Já s tím nemám problém. Nohy si doma umyju a co má nebo nemá kdo na nohách je každého věc. Dnes mi spíš brání to, že mě lidi poznávají a já nechci působit excentricky, jakože na sebe upozorňuju za každou cenu. A to mi právě řeší bosoboty, stimuluju tlakové body na chodidlech, a přitom jsem obutá.

 Stimulace tlakových bodů je významným kladem bosochodectví a je skvělé, že revoluční podrážka leguano toto umožňuje nejen v terénu, ale i ve městě. Spousta našich přátel s námi sdílí naše nadšení pro přirozenou chůzi, jak reaguje na bosoboty Vaše okolí?

Nejsem jediná, kdo má bosoboty. V mém okolí je to celkem normální a pár lidí už jsem i inspirovala k pořízení a sdělujeme si zkušenosti. Bosoboty jsou trend, protože všechny nás bolí záda.


 Ano. Bolavá záda jsou velké téma současnosti. Lidé se často podivují, když jim v obchodě řeknu, že správná chůze posílí chodidla a zlepší jejich funkci, ale i odlehčí velké klouby a uleví zádom. Staráte se i jinak o své záda?

Ano, starám. Bolest mě nutí. Cvičím (občas), chodím na masáže a na psychosomatickou fyzioterapii MFK. To je skvělý systém zahrnující péči o tělo i o duši. Díky komplexnímu svalovému vyšetření metoda odhalí v těle ty svaly a svalové skupiny, které neplní svoji funkci a díky účinné terapii zmírní obtíže na minimum.

 Byla jste jedna z našich prvních zákaznic, která si odnesla náš nový zimní model aktiv s vlnou. Jak se Vám boty osvědčily?
Upřímně, já jsem zimomřivá, takže plánuji s bosobotami začít až v březnu, dubnu.

 Ještě by nás zajímalo, v jakých rolích se na Vás můžeme těšit v televizi, či v Dejvickém divadle?

Teď aktuálně zkouším s divadlem bratří Formanů a na jaře začneme hrát, v Dejvickém divadle hraju v představení Kakadu, Muž bez minulosti, 39 stupňů a Zimní pohádce, dále pokračuji s improvizací, tentokrát hostujeme v divadle Švehlovka a aktuální informace jsou v novinkách na mých stránkách, také hostuji v představení Hallo Dolly ve Studiu 2 a Podivný případ se psem v Kalichu.

 Moc Vám děkujeme za rozhovor a těšíme se, že nás opět navštívíte v našem novém obchodě v ulici Wuchterlova. Na jaro a léto chystáme novou kolekci dámských bot leguano style female a věříme, že se Vám budou líbit.





bosoboty střípky

Víte, že

značka leguano představila pro sezónu jaro-léto 2017 dámské bosoboty female style rose? V provedení jsou od velikostí 36 do 42. Samozřejmě disponují nezaměnitelnou příjemnou originální leguano podrážkou. Jsou skvělé do města i do přírody. Oproti bosobotám aktiv je potřeba volit o trochu větší velikost.

BAREFOOT OBUV

dává Vašemu chodidlu svobodu a pocit, jako byste chodili naboso.

LÉČÍ

například bolesti zad a kolen, napravuje deformace chodidla způsobené běžnou obuví.



RUČNĚ ŠITÉ V NĚMECKU z kvalitních materiálů.

TENKÁ PODRÁŽKA

pro maximální prožitek z chůze umožňuje dokonale vnímat povrch.

bosoboty.eu

Maloobchodní i velkoobchodní prodej

bosoboty leguano[®]

Freebody s.r.o.

Wuchterlova 336/22

160 00 - Praha 6 Dejvice

+420 220 610 258, +420 605 218 669

bosoboty@leguano.cz

www.leguano.cz



OTEVŘENO

pondělí - čtvrtek

10.00 - 18.00

pátek

10.00 - 17.00

sobota

10.00 - 14.00

případně lze domluvit otevření obchodu i mimo pracovní dobu

Bosoboty leguano si můžete zakoupit i u dalších podporovatelů zdravé chůze

Praha 6, V.P. Čkalova 6



www.naboso.cz

Praha 7, Dukelských hrdinů 990/50



www.stromkacentrum.cz

Poděbrady, Palackého 46/30



www.bosaviky.cz

Pardubice, Jiráskova 29



www.4move.cz

Brno, Pražákova 1008/69



www.barefootbrno.cz

Hradec Králové, Čelakovského 487/8



www.ziveboty.cz

Plzeň, Klatovská 115



www.bosorkaplzen.cz

Liberec, 5. května 59/40



www.bosa-noha.cz

Olomouc, Zámečnická 7



www.branakdetem.cz

Chcete se i Vy stát naším partnerem ve Vašem městě? Neváhejte nás kontaktovat. Zajímavá obchodní marže a naprostá většina bosobot v německé kvalitě neustále na skladě.



freebody

Vydává: Freebody s.r.o., Zikova 522/3, 160 00 Praha 6. Redakce: Mgr. Petr Exnar, tel.: 220 610 258

Nápady, postřehy i připomínky můžete posílat na e-mail: bosoboty@leguano.cz

4

leguano viny