

# leguanoviny

o zdravém životním stylu v bosobotách leguano

Vážení přátelé, vážení příznivci zdravého životního stylu, od veletrhu a kongresu pro terapii, léčebné rehabilitace a prevence Therapie v Lipsku v březnu 2015, píšeme v České republice příběh zdraví prospěšné chůze v bosobotách leguano. Nám je v nich opravdu dobře a jsme velmi rádi, že si tato kvalitní německá značka našla rychle mnoho příznivců na českém trhu. Příroda přivedla člověka na svět bez bot a na to bychom neměli zapomínat. V zemích, v nichž se chodí ještě dnes převážně naboso, jako např. Indie, jsou civilizační choroby zad, kloubů a chodidel ojedinělé. K naší západní kultuře ovšem patří chození v botách a s tím je spojeno velké množství potíží. Klasická bota působí na naši nohu obdobně jako sádra. Chrání nohu zvenčí. Noha zůstává pasivní a nemusí aktivně udržovat nožní klenbu. Důsledkem je, že nožní svalovina ochabuje, a to může mít různé následky, jako je plochá nebo příčně plochá noha. Protože nohy tvoří základ našeho těla, působí každé chybné postavení nohy negativně na celkovou statiku našeho těla. Princip bosobot leguano je tak jednoduchý, až je geniální. Chůze v bosobotách leguano není jen klasickou chůzí, je to filozofie zdravého životního stylu. Zažijte i Vy ten úžasný pocit svobodné chůze s prožitkem a vylepšete si své zdraví!

Team bosoboty leguano



V německém Kolíně nad Rýnem byl 11. srpna 2016 otevřen už 59. obchod bosoboty leguano v Německu. Seznam všech obchodů naleznete na [www.leguano.eu](http://www.leguano.eu)



**Movement for Health**  
World Physical Therapy Day

Světový den fyzioterapie 2016 si připomínáme 8. září. Fyzioterapie hraje zásadní roli při opětovném získávání co možná nejvyššího stupně funkční schopnosti, samostatnosti a dosažení aktivního života. Tisíce fyzioterapeutů v tento den vysílají svá poselství do světa pořádáním propagačních kampaní a oslav. I my jsme nezůstali pozadu a v tento den jsme informovali naše zákazníky o prospěšnosti práce fyzioterapeutů a k nakoupeným bosobotám jsme jim v kamenném obchodě Bosoboty leguano ve Svatovítské 10, 160 00 Praha 6 – Dejvice předali dárek.

## Jedeme za Vámi

Do konce roku nás můžete navštívit na těchto veletrzích a výstavách:

17.9.2016	Třeboň	Jihočeský festival zdraví
23.-25.9.2016	Ostrava	Zdraví a duše 2016
1.-2.10.2016	Praha 7	Biostyl - ecoworld
6.-8.10.2016	Bratislava	Esoterika a biostyl
14.-16.10.2016	Plzeň	Žena a domov
2.-4.12.2016	České Budějovice	Adventní trhy



# bosoboty probudí a propojí všechny smysly

leguano®



bosoboty.eu svoboda pro Vaše chodidla  
přirozeně zdravá bosá chůze v botách leguano.cz



Děkujeme Vám za příspěvky na naší facebookové adrese. I díky Vám jsme pyšní, že propagujeme zdravou chůzi v bosobotách leguano.

**Klára Dlabolová** napsala recenzi na Freebody leguano bosá chůze



Koupila jsem 3,5 leté dceři leguanito a jsou bezva. Sama řekla: „Maminko a víš že mě v nich nebolí nohy? :-“) V obchode příjemná obsluha a nebyl problém ani vyměnit za větší. Doporučuji brát pro děti opravdu aspoň s 1cm nadměrkem. Na 16 cm nožičku už velikost 30-31. :-)

**Jana Kozáková** napsala recenzi na Freebody leguano bosá chůze



Úžasné, příjemné a vynikající bosoboty. Jednou zkusíte a už si je užíváte jako já. Vřele doporučuji všem, kdo má rád pohodlí a komfort. Skutečně cítíte veškerý terén pod nohama a já jsem z nich naprosto nadšená.

**Tereza Kramerová** – recenze pro mé bosochodé přátele.



Zakoupili jsme botky Leguano a řeknu vám, že jsem z nich nadšená. A to z těchto důvodů:

- totálně lehounké
- totálně srolovatelné – dají se fakt strčit do kapsy!
- velmi dobrá přilnavost k povrchu (testovala jsem chůzi do extrémního kopce na dlaždicích a pěkně seděly. Při opravdu velkém náklonu jsem měla pocit, že se lehce vyzouvají, ale byl to jen pocit – noha v nich seděla dobře)
- běh po travnatém a kopcovitém terénu je v nich přímo radost
- veliká citlivost a přitom měkkost – i v interiéru mám pocit měkkého podkladu
- dají se prát v pračce
- jsou prodyšné – v párném dni jsem měla nohu teplou, ne zpcenou
- děti je milují a nechtějí je sundávat z nohy
- velikostní velikost – jsou dvou velikostní a padnou dobře. Dětem, snad, pár měsíců vydrží.

Dále se mi líbí, že jsou celé vyrobené v Německu (žádné asijské děti.), jsou veganské, s atestem pro malé děti. Prý je to stejný materiál, jako jsou zvířátka Schleich. Oceňuju také krásnou a skladnou krabičku, která pramálo připomíná klasickou krabici od bot.

Mínusy

- brala bych víc barev a balerínkovou verzi i pro malé děti (pro Marion)
- malé mínus za propagační materiál, kde je vyfocené chodidlo, které je dle mého deformované nošením obyčejných bot

Je třeba trochu opatrnosti – jsou úpletové, takže náchylné k zatření

Zdroj: Facebook Freebody leguano bosá chůze a Terezy Kramerové

## Nafot' bosoboty leguano a vyhraj

Pravidla soutěže:

Soutěže se může zúčastnit každý, stačí se vyfotit v bosobotách leguano a od 9.9. do 10. 11. 2016 poslat fotografii s kontaktem na mail: bosoboty@leguano.cz . Fotografie bude následně během několika dní zveřejněna na našem facebookovém profilu Freebody leguano bosá chůze. Vyhrává fotografie s největším počtem „lajků“. Oficiální ukončení hlasování proběhne v den prvního výročí otevření prvního obchodu leguano v České republice 11. 11. Vítěz dostane poukázku na libovolné bosoboty leguano PREMIUM (v hodnotě 2290 Kč), kterou lze uplatnit do 31. 12. 2016. Každý, kdo se soutěže zúčastní, obdrží upomínkovou magnetku leguano, která pro něj bude připravena v obchodě leguano.

Tip: Doporučujeme fotit na zajímavých místech





aktiv	primera	classic	balerina	sneaker	leguanito	zimní modely

## Běhání v bosobotách leguano. Jak na to?

V bosobotách leguano jsem začal chodit v dubnu 2015. Ačkoliv se říká, že zpočátku mohou bolet lýtkové svaly, u mě toto neproběhlo a pocity z chůze byly okamžitě skvělé. V červnu 2015 jsem začal běhat v Primera XL. Chodidla mě bolela, přesto jsem si již klasické boty na běhání nechtěl brát, protože mě v nich poslední roky bolelo pravé koleno. Koncem června jsme vyjeli na dovolenou a já jsem si s sebou sbalil již jen leguána. Chtěl jsem běhat desetikilometrové trasy skoro každý den, ale bylo to peklo. První den jsem se vrátil po šesti kilometrech. Při šlápnutí na kamínek v oblasti paty mě to dost bolelo. Pak jsem dal 7 km a na konec i tu desítku. Ale z plánovaných padesáti kilometrů bylo jen něco přes dvacet. Červenec a srpen jsem se snažil zlepšovat běžecký styl s nášlapem na přední část chodidla. Začal jsem běhat na tartanu, kde bylo vše úplně v pohodě a postupně jsem přidával tvrdší povrchy. Při Runczech Birell Grand Prix 2015 jsem si reálným časem 45:36 udělal na této trati osobní rekord. Zjistil jsem však, že jsem si za těch několik měsíců prodřel látkovou část v oblasti hrany chodidla. Kontaktoval jsem tedy odborníky německého výrobce leguano a ti bohužel konstatovali silnou supinaci, viz první postavení nohou na obrázku. Laicky řečeno mi šly nohy do 0. Výrobce doporučil alespoň rok běhat v leguano aktiv, které si umí poradit i s nesprávným nášlapem. Začal jsem tedy běhat v aktivech.



Od té doby už šlo vše skvěle. Udělal jsem si postupně osobáky na Běchovicích, Velké Kunratické a Sportisimo 1/2 Maraton Praha 2016. 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 537 ulic, při 263 naběhaných kilometrech.

Běhám s přestávkami tak od patnácti let, ale tak skvělé pocity, jako při běhu v bosobotách leguano jsem ještě nezažil. Od konce září 2015 běhám ve žlutých aktiv 44 a mám v nich naběháno zhruba 650 kilometrů. Zatím jsou ve velmi dobrém stavu a myslím, že vydrží i více než deklarovaných 800-1000 km na asfaltu. Další zkušenosti a něco o tom, jak vypadá moje supinace, napíši příště.



leguano aktiv po téměř ročním běhání (fotografie pořízená při Neon Run 3.9.2016 v oboře Hvězda)



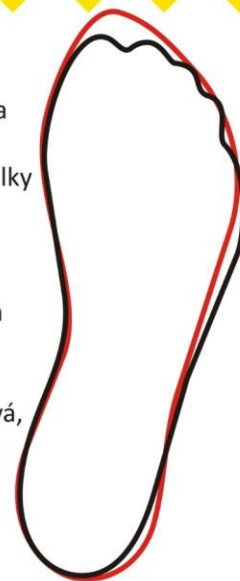
# boso střípky

## Víte že

jedna z funkcí chodidla je rozkládat tíhu těla na dostatečně velkou plochu? Chodidla potřebují dostatek prostoru do délky i do šířky, aby tlak těla při stožení, chůzi nebo běhu mohl být přirozeně rozložen.

Většina běžných bot omezuje pohyblivost chodidla až o jednu třetinu. Jak jsou na tom Vaše boty?

Porovnejte obrys svého chodidla se stélkou z vaší boty. Jestliže chodidlo kdekoli přečnává, nosíte malé (špatné, nevhodné) boty.



**bosoboty.eu**

Maloobchodní i velkoobchodní prodej

**bosoboty leguano®**

Freebody s.r.o.

Svatovítská 336/10 (od listopadu o 30 metrů dále - 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

Brno, Pražákova 1008/69



www.barefootbrno.cz

Pardubice, Jiráskova 29



www.4move.cz

Plzeň, Klatovská 115



www.bosorkaplzen.cz

Poděbrady, Palackého 46/30



www.bosaviky.cz

Liberec, 5. května 59/40



www.bosa-noha.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