vaše 6

Nezávislý měsíčník pro Prahu 6

ÚNOR

Vychází 25. 2. 2019 / Zdarma

Najdete nás na www.vase6.cz

Causa

Situace v Základní škole Věry Čáslavské

Volný čas

Masopust na Břevnově

Kultura

Absolutno v divadle

Školství

Talentované děti

Petr Exnar: Bosoboty jsou boty dobré nálady

Fenoménu bosé chůze propadá stále více Čechů. Lze to doložit čísly, která mají k dispozici majitelé dejvického rodinného obchodu, kde nabízejí značku bosobot leguano. Zatímco před čtyřmi lety, kdy obchod začínal, se prodalo zhruba 1400 párů bosobot, loni už to bylo téměř 7000. „Byli jsme v Německu na slavnostním otevření nové továrny leguano a dozvěděli se mimo jiné, že ze zahraničních partnerů je Česká republika v prodeji bosobot nejúspěšnější," říká majitel obchodu Petr Exnar.

Petr Exnar:

Bosoboty jsou boty dobré nálady

PŘIPRAVILA RED, FOTO ARCHIV PETRA EXNARA

● **Venku je zima. Chodí lidé v tomhle počasí v bosobotách, nebo se přezouvají do normálních bot?**

To se dělo hlavně ze začátku, když byla nabídka mnohem menší než nyní. Teď je to jinak a přicházejí lidé, kteří si bosoboty oblíbili a nechtějí se jich vzdát ani v zimě. A my jsme připraveni. Máme úplně nový model kosmo s kožíškem, je to druh bosobot, které se dají naimpregnovat, jsou voděodolné a doporučuji je i na hory. Je to veganská bota, kožíšek je umělý a opravdu výborně pomáhá udržet teplotu. Také můžeme nabídnout unisex model chester, který mohou obout dámy i pánové ve velikostech 36–47. Takže počasí už hraje pouze malou roli.

● **Opravdu mi v bosobotě nebude v zimě chladno?**

Je to podobné jako u běžných bot. Když je venku pět pod nulou a budete někde postávat, zima vám bude, když budete v pohybu a svaly chodidla budou pracovat, budete v teple. Výhodou je, že bosoboty umožňují pohyb vícero svalům, a tedy i tepla bude více.

● **Říkal jste, že manželka a dcera už jiné boty než leguana neobouvají. Co druhá dcera?**

Ta ještě střídá bosoboty a běžné boty. Myslím, že u ní je to hodně otázka módy, uvidíme, co bude dál. Já jsem od roku 2015 neměl na noze „normální boty", vyjma doby, kdy hraji fotbal. Takže my jsme rodina bosobot a povedlo se nám zlákat i další členy širší rodiny a kamarády. Ale není to o přemlouvání, každý na to musí přijít sám. My můžeme předat pozitivní zkušenosti, necháme obuv vyzkoušet a většinou je každý spokojený.

● **Zatímco dříve vypadala bosobota leguano spíš jako ponožka s podrážkou, dnes už není v podstatě poznat rozdíl ve srovnání s běžnou botou...**

Ano, a proto čím dál častěji chodí majitelé firem, byznysmeni, kteří nosí oblek a původní leguana by asi neobuli. Rád říkám heslo, že „nejlepší boss je bos". Chodit v bosobotách je životní styl, lidem jde v první řadě o zdraví, myslí na to, co bude za deset, za patnáct let, co bude ve stáří, nejen co bude zítra. Naše bosoboty leguano už lze vzít normálně k obleku. Máme dokonce i nové modely vhodné na ples a samozřejmě i modely pro děti, včetně prvních botiček velmi malých velikostí.

● **Co když je mi padesát šedesát a celý život chodím v obyčejných botách, s jejichž výběrem jsem si nikdy hlavu nelámala? Má smysl něco měnit, projeví se to?**

Smysl to rozhodně má! Sám jsem začal po čtyřicítce a zlepšení rozhodně vnímám. Chodil jsem v klasických botách, špatně, hodně běhal a měl jsem bolesti kolen, občas zad. Když jsem začal nosit bosoboty a naučil se správné chůzi i běhu, bolesti ustoupily. Stále platí, že lepší je náprava pozdní než žádná. I starším ročníkům mohou bosoboty pomoci zlepšit například stabilitu a koordinaci. A nemalý benefit je i pohodlí netlačící boty.

● **Pořizovací cena bosobot leguano je vyšší, než kdybych si třeba zašla někam do řetězce s obuví. V čem se mi tedy vyplatí?**

Bosoboty leguano pro rok 2019

Je to investice do zdraví a životní filozofie. Výběrem a nošením špatných bot hrozí plochá noha, podélně i příčně, vbočený palec, zkrácený lýtkový sval, ale i obtíže kloubů kolena, kyčle, bolesti zad, špatné postavení celého těla. Jde to od palce u nohy až po hlavu. Chodidlo ve špatně zvolené botě nefunguje tak, jak má. Když chodíte v bosobotách, aktivujete celé tělo. Říkám našim bosobotám boty dobré nálady, protože se v nich člověk cítí výborně.

● **Dejvické bosoboty leguano pomáhají lidem nejen s tím, aby se zlepšilo jejich zdraví, ale zapojily se i do charitativních projektů...**

Loni jsme uspořádali mistrovství republiky v bosopředbíhání, agentura Dobrý den z Pelhřimova nám dokonce udělila certifikát za vytvoření českého rekordu. Akcí začala naše spolupráce s nadací Šestý smysl a něco plánujeme i na letošní rok. Chtěli bychom uspořádat čtyřiadvacetihodinový běh na Kulaťáku, ale prozatím se nám to nepodařilo zprodukovat. Nápad ale neopouštíme, líbí se nám.

● **Na podzim jste s dejvickým obchodem vstoupili do čtvrté sezony. Co se změnilo?**

Nejlépe to dokládají čísla. První rok jsme prodali asi tisíc čtyři sta bot, plánovali jsme tři sta. V roce 2017 jsme měli cíl pět tisíc prodaných bot, pořídilo si je ale necelých pět tisíc lidí. Loni jsme si dali cíl stejný a prodali jsme bezmála sedm tisíc párů bosobot. To ukazuje, že milovníků bosé chůze neustále přibývá. Museli jsme si dokonce pořídit větší prostory, do původních jsme se už nevešli. V Německu, odkud bosoboty leguano pocházejí, mají už jednadevadesát prodejen! Byli jsme se v Německu v nové továrně podívat a dozvěděli jsme se něco, co nás potěšilo, a sice to, že jsme jejich nejúspěšnější zahraniční prodejce. Přitom dodávají bosoboty do Číny, Kanady, Francie, Polska, Dánska a mnoha dalších zemí. Věřím, že to je proto, že Češi přemýšlejí

Petr Exnar na trati Velké kunratické

Mistrovství České republiky v bosopředbíhání

Bosoboty na vlastní nohy

■ Petr Exnar si před časem dal velký cíl – v bosobotách chtěl proběhnout všechny šestkové ulice. Skončil předloni v květnu, proběhl přes sedm stovek ulic, celkem asi 650 kilometrů.

■ Po čase se však ukázalo, že některé ulice opomněl. Když sdílel seznam proběhnutých ulic na Facebooku Dejvické party, lidé mu začali radit, co v seznamu schází. Doporučili ulice Do Vrcholu, Mateřská, Spálený mlýn. Několik nových míst také bylo na šestce pojmenováno, třeba park Marie Terezie či Šabachův park.

■ Podívejte se na seznam ulic na odkazu www.leguano.cz/boso-behy a poraďte Petru Exnarovi, která z ulic mu ještě chybí.

bosoboty leguano®
zlepšují držení těla
proti bolestem zad, kloubů
lepší propriocepce
bez problémů plochých nohou
impulzy do mozku
chůze přináší radost
model lady loop
bosoboty leguano®
Wuchterlova 336/22, Praha 6 - Dejvice
tel. 605 218 669, bosoboty@leguano.cz
pro zdravou chůzi
www.leguano.cz
SLEVA 200,- Kč
na bosoboty leguano
ve značkové prodejně
Wuchterlova 22, Praha
INZERCE V6-0221

Běžci pomohli nadaci Šestý smysl

o svém zdraví, že chtějí být fit, že jim není jedno, co s nimi bude. A důležité je nadšení, my s manželkou z bosobot nadšeni jsme a mám radost, že se nám po republice povedlo najít podobné lidi. Dodáváme leguana do pětatřiceti obchodů po celém Česku, nejoblíbenější jsou samozřejmě v Praze a v Brně, ale na přepočet obyvatel máme třeba výborné prodejní výsledky v Brandýse nad Labem, v Trutnově či v Poděbradech. Takže ta pochvala z Německa není jenom pro nás, ale míří i k našim prodejcům.

● **Přitom jste se k bosobotám leguano dostali úplnou náhodou...**

Manželka dělá rehabilitaci a jeli jsme do Německa na veletrh. Tam jsme leguana objevili. Nadchli nás a hned druhý den jsme kontaktovali výrobce. Byli jsme tak unešeni, že jsme si třeba dali velmi záležet na naší prodejně, nechali jsme si vyrobit speciální regály, které nám velmi složitě a na míru vyráběl truhlář – mezi kmeny akátů jsou instalovány skleněné police. Věřili jsme si a dobře to dopadlo.

● **Vy říkáte, že „je potřeba chodit v bosobotách vědomě“. Co to znamená?**

To je strašně důležitá věta. Vědomá chůze znamená, že lidé by v bosobotách měli být soustředěni na chůzi, našlapovat tak, jako by šli bosi, zapojovat celé chodidlo a klidně zpočátku střídat bosoboty s klasickou obuví. Pokud budou při chůzi vědomě vnímat, po jakém povrchu jdou, přizpůsobí styl chůze náročnosti terénu, nemohou si ublížit. Už se nám podařilo přesvědčit o prospěšnosti bosobot i některé podiatry, dokonce jsme měli možnost přednášet na podiatrické konferenci.

● **Co byste vzkázal těm, kteří pořád bosobotám nechtějí uvěřit?**

Ať si to zkusí! Člověk má mít na výběr. Já jsem obrovský nadšenec do bosobot, ale nenašel jsem žádného podobného nadšence do normálních bot.

Kde najdete bosoboty leguano

Freebody s.r.o.
Wuchterlova 336/22, 160 00 Praha 6 – Dejvice
Česká republika
www.leguano.cz
https://www.facebook.com/freebodyleguanobosachuze/

INZERCE V6-0225

PrDeL
sorry
PRavá DEmokratická Legrace
Každý měsíc nová trička na www.sorry.cz

Nestačí vám náš humor na papíře?
Máme ho pro vás i na tričku.

INZERCE V6-0214

Helena Komersová Vilikusová

BILANCE – ÚČETNICTVÍ
Ing. H. Komersová Vilikusová
Osadní 799/26, Praha 7
Tel: 283871129, 608534084
e-mail: vilikusova@bilance-ucetnictvi.cz

Nabízí
- mzdové účetnictví pro velké i malé firmy
- mzdové poradenství
- personalistika
- zastupování na zdravotních pojišťovnách a PSSZ
- zastupování na FU v otázce daně ze závislé činnosti
- zastupování na FU v otázce srážkové daně

Výhody
- jistota bez vícenákladů díky vzdělání, dlouholeté praxi a pojištění
- zázemí stabilní a prosperující firmy
- ceny odpovídající práci, časové náročnosti a položkám
- přátelský, profesionální a spolehlivý přístup