



Nezávislý měsíčník pro Prahu 6



Causa

Programové prohlášení rady

BŘEZEN

Vychází 27. 3. 2017 / Zdarma

Najdete nás na
www.vase6.cz



Bosoboty nás učí správně chodit



Celou řadu novinek připravil pro vyznavače takzvané bosé chůze dejvický obchod Bosoboty leguano. Těch, kteří myslí na své zdraví a dají přednost klasické botě před tou „bosou“ přibývá. Majitelé obchodu Jana a Petr Exnarovi už klasické boty obouvají velmi výjimečně. „Začneme-li od chodidel, je to plochá noha, podélně a příčně, vbočený palec, zkrácený lýtkový sval. Obtíže kloubů kolena, kyčle. Bolesti zad, špatné postavení celého těla. Jde to od palce u nohy až po hlavu. Lidské tělo je geniálně sestaveno a vše souvisí se vším. Na nohy jako by se ale často zapomínalo,“ vysvětluje Jana Exnarová, jaké potíže mohou nositele obyčejných bot trápit. „Já bych byl rád, aby se lidé v botách cítili svobodně,“ dodává Petr Exnar.

Bosoboty nás učí správně chodit

● Zimu jste začínali s novým modelem, a to bosobotami leguano aktiv. Jaké jsou?

Petr: Zimní termo bosoboty se nám osvědčily. Jsou lehké a nepromokavé. Manželka je nosila celou zimu a byla spokojená.

Jana: Opravdu se v nich dobře udržuje teplota.

Petr: A na podzim přišla další novinka, a to leguano aktiv magma v oranžové barvě. Je to pěkná veselá barva, bota je vhodná třeba na běhání. A další novinku máme teď posledních pár týdnů, je to typ leguano style female flamingo a rose. To jsou opravdu moc pěkné dámské baleríny. Věřím, že tenhle typ bosobot bude mít velký úspěch...

● Zdá se mi to, nebo bosoboty leguano stále více připomínají normální boty? Ty starší typy přece jen vypadaly trochu jako ponožka s podrážkou...

Petr: Nezdá se to. Německý výrobce leguano se zjevně snaží jít tímto směrem. Když jsme se seznámili, měli jen osmnáct obchodů, teď jich mají téměř sedmdesát. A klientela pravděpodobně požadovala, aby bosoboty vypadaly více klasicky. Ale pozor, někteří vyznavači bosé chůze u bot připomínajících ponožky zůstávají a nechtějí se jich vzdát. Tyhle klasické bosoboty jsou vhodné i na vnitřní chození nebo na sporty a někomu také vyhovuje, že vypadají trochu extravagantně. Ale jsou prostě i lidé, kteří dají přednost klasičtějšímu vzhledu.

Jana: Jsme rádi, že nové modely nejsou černé, že výrobce vzhled posunuje dál... Někteří naši zákazníci byli nadšení vlastnostmi bot leguano, ale trochu je přece jen odrazoval ten ponožkový design. Teď mohou být spokojeni všichni.

Petr: A díky zimnímu modelu je možné bosoboty nosit kdykoli, opravdu celý rok. I když samozřejmě největší sezona je v teplejších měsících.

Jana: Zimní bosoboty byl velký posun, protože jak si někdo na tyhle boty zvykne, nechce se jich v zimě vzdát...

● A zimní bosoboty jsou vhodné jen na zimu?

Jana: Jdou nosit třeba i ve vlhku. Není v nich kožíšek, výrobce říká, že je v nich „elektrina zdarma“. To znamená, že noha pracuje a pohybem se vytváří teplo a bota ho udržuje tak, jak tělo potřebuje. Já je nosím, i když prší a ani v mrazu mě nohy nezábly.

● Jak je to s údržbou bosobot leguano?

Jana: Všechny jsou pratelné na čtyřicet nebo na třicet stupňů, jen termo jsou pouze omyvatelné.

● A jaká je trvanlivost bot? Vypadají křehce...

Petr: Já si potřebuji sám vše vyzkoušet. Od výrobce jsem dostal informaci, že bosobota leguano vydrží zhruba osm set až tisíc kilometrů. Já mám běžecké aktiv, běhám v nich a naběhal jsem přes tisíc kilometrů.

Takže jsem už nad garantovanou trvanlivostí a bota drží. Mimo těžké práce v bahně nebo na stavbě se v nich dá normálně fungovat.

● Kdy jste vy dva měli na nohou normální boty?

Jana: Já před několika týdny na plesu. Musela jsem obout lodičky a hrozně mě bolely nohy. Rozdíl jsem pocítila hned, palec byl okamžitě z osy. Na jedné akci jsem ještě vydržela, na druhé ale už ne...

Petr: Já si normální boty obul naposledy loni v létě a potom teď v půlce ledna. To jsme stěhovali obchod a já si z praktických důvodů řekl, že obuju pevnou obuv, kdyby mi třeba na nohu spadlo kladivo. Po těch dvou dnech jsem byl neuvěřitelně šťastný, že jsem se mohl vrátit k botám leguano.





● Co vaše nohy na to?

Jana: Byly nespokojené...

Petr: V tom daném okamžiku se jim to nelíbilo, ale pak byly spokojené, že mají zpět bosoboty.

● Takže bosoboty jsou vlastně návykové?

Petr: To rozhodně jsou! A hodně!

Jana: Mně navíc přijde, že když si obuju obyčejné boty, jsem okamžitě strašně nespokojená a necítím se komfortně.

● Zmiňovali jsme údržbu bot, co jejich skladnost?

Jana: Jsou ideální na cestování. Nezaberou místo, jsou lehké a dají se srolovat. Ušetříte hodně místa v kufru, protože vám stačí jen jedny boty na vše...

Petr: Jde v nich totiž chodit, běhat, jsou praktické do letadla, můžete v nich do moře, do bazénu. Fantasticky se v nich třeba i řídí auto. V klasické botě jsme od světa oddělení, v bosobotě máme prožitky z chůze a svobodu pohybu.

● Je pro začátečníky dobré dodržet nějakou „zvykávací dobu“ nebo mohou okamžitě přezout?

Petr: Já jsem si zvyknul okamžitě. Ale vím, že některé dámy, zvyklé na chůzi v ložnicích, měly potíže, a proto radíme chvíli „trénovat“. Lepší je chodit zpočátku v bosobotách jen chvíli a postupně nohu naučit.

Jana: Nejdříve se totiž uvolní a protáhne lýtko, a to může bolet. A také chodidla. Je to známka toho, že svaly začínají pracovat

tak, jak mají. Proto je opravdu lepší jít na to postupně. Noha pracuje jinak, než byla spoustu let zvyklá. Tělo se dostane do správné rovnováhy, v tom momentu se nastavuje zbytek svalových řetězců na správné postavení nohy. Proto s tím tělo zpočátku pracuje. Každý by měl vnímat své tělo, naslouchat mu a vyhovět mu.

● Někdo může mít obavy, že na něco šlápne, že botu propíchne, že mu bude zima...

Jana: Podrážka vydrží i šlápnutí na střep, při pohybu vzniká teplo a noha se sama zahřeje a opravdu nezebe. Pokud se někdo bojí, že bude cítit každý kámen, každou nerovnost, musím mu připomenout, že o tom to je. Náš mozek by měl dostat informaci o tom, na co šlape a tomu přizpůsobit nastavení svalstva. Když člověk došlapuje, měl by to dělat správně zlehka, ohmatat si terén a tomu přizpůsobit zbytek těla. V pevné botě chodíme příliš zprudka, není tam pružení. Chůze v bosobotě je vědomá chůze, pokud tělo ví, kam došlapuje, přizpůsobí tomu pohyb.

● Takže se dá zjednodušeně říct, že bosoboty nás učí chodit...

Jana: Přesně tak. Neodpustí nám chyby, hned je cítíme a můžeme je řešit.

Petr: Byli jsme nedávno na obuvnickém veletrhu Kabo a dřívě většinu lidí se naše bosoboty líbily. Zajímavé bylo pro nás zjištění, že negativní reakce přicházely jen od těch lidí, kteří bosoboty vůbec nevyzkoušeli. A nakonec se ukázalo, že mají velké problémy s chodidly a věří tomu, že jim už nic nepomůže. To ale nemusí být pravda.

Jana: Pokud člověk má pochybnosti, může využít řadu možností, existují dokonce i kurzy správné chůze!

**Slevový kupon 100,- Kč
na bosoboty k uplatnění
v podnikové prodejně
bosoboty leguano,
Wuchterlova 22**





● **Připomeňte, co všechno nám způsobuje nesprávně vybraná obuv...**

Jana: Začneme-li od chodidel, je to plochá noha, podélně a příčně, vbočený palec, zkrácený lýtkový sval. Obtíže kloubů kolena, kyčle. Bolesti zad, špatné postavení celého těla. Jde to od palce u nohy až po hlavu. Lidské tělo je geniálně sestaveno a vše souvisí se vším. Na nohy jako by se ale často zapomínalo. Lidé se bojí, ví, že je dobré chodit naboso v přírodě, avšak bosé chůze ve městě se obávají. I ve městě ale je pořád lepší chodit bosobotách, než v botách úzkých, nebo na vysokém podpatku. Není třeba mít obavy, stačí vnímat své tělo.

● **Začali jsme novinkami spojenými s bosobotami, ale jednu jsme opomněli. Sídíte v nových prostorách...**

Petr: Přestěhovali jsme se ze Svatovítské ulice jen za roh do ulice Wuchterlova 22. Prostory jsou lepší, vejde se k nám víc zákazníků.



● **Vy jste zmiňoval, že si vše rád zkoušíte na vlastní kůži, v případě bosobot se dá říct, že na vlastní nohy...**

Petr: Začal jsem na podzim 2015 běhat po Praze 6. Já jsem se tady narodil a vždy jsem rekreačně běhal, ale dal jsem si cíl proběhnout na šestce všechny ulice. Původně jsem myslel, že půjde tak o dvě až tři stovky ulic. Zjistil jsem ale, že je jich strašně moc, po roce a půl mám proběhnuto přes osm stovek ulic a ještě mi chybí kus Suchbátova a Řepy. Nadešlo mě to,

šestku jsem více poznal. Byl jsem v ulicích, které jsem dosud neviděl, je tady spousta neuvěřitelně krásných zákoutí, která člověk jen tak nezaznamená. A hned na začátku jsem měl zmínit, že samozřejmě šestku proběhávám v bosobotách.

● **Bosoboty leguano mají novou tvář, propadla jim totiž známá herečka Simona Babčáková a společně spolupracujete...**

Petr: Ano propadla jim. Koupila si u nás boty a nás napadlo ji kontaktovat. Ona je vyzna-

vačkou bosé chůze, dokonce pokud to jde, chodí i úplně bosá. A vyprávěla nám, že v Dejvickém divadle začala být bosá chůze hodně oblíbená.

● **A bosou chůzí se teď zabývají dokonce i na FTVS, tedy Fakultě tělesné výchovy a sportu. O co jde?**

Petr: Oslovili mě lidé, kteří pracují na diplomových pracích. Jsem přihlášen v programu FTVS, kde testují můj styl běhu v bosobotách. Zkoumají, jak se moje noha při běhání v bosobotách chová. Velmi mě samozřejmě zajímá, jak to dopadne. Pro nás je dobré to, že budeme mít černé na bílém a od profesionálů ověřené, že bosoboty skutečně fungují a jsou zdraví prospěšné.

● **Máte nějaké plány, sny?**

Jana: Sen je, aby všichni lidé znali bosoboty, aby v každém botníku alespoň jedny byly, aby lidé udělali něco pro své tělo.

Petr: Já bych byl rád, aby se lidé nejen v bosobotách cítili v České republice svobodně.

INZERCE V6-0314

INZERCE V6-0325

eshop.eiffeloptic.cz

Náš eshop.eiffeloptic.cz má již přes
85 tisíc různých druhů zboží, které lze
pořídit za výhodnou cenu!

Osobní odběr
ZDARMA!

KONTAKTNÍ
ČOČKY



ROZTOKY



OČNÍ KAPKY



15 poboček po celé Praze

Celkem 641 produktů

ŠPERKY
3 673 produktů



HRAČKY
3 538 produktů



HRY
5 299 produktů



BYTOVÉ
DOPLŇKY
3 063 produktů



KNIHY
40 136 produktů



DÁRKY
2 183 produktů



ZDRAVÍ
10 223 produktů



KRÁSA
7 544 produktů



PARFÉMY
1 806 produktů



MÓDA
1 777 produktů



HODINKY
5 330 produktů



eshop.eiffeloptic.cz

MASO UZENINY MILOŠ KŘEČEK KK

Široká nabídka masa, uzenin
a masných výrobků z vlastní výroby.
Maso pro Vás bouráme denně čerstvé,
výhradně z českých chovů.

AKCE DUBEN

Vepřová pečeně s kostí	134,90	109,90 Kč
Kuřecí stehna	54,90	39,90 Kč
Vysočina	154,90	134,90 Kč
Ostravská klobása	104,90	84,90 Kč

Přejeme krásné Velikonoce,
barevná vajíčka, jaro jako malované
a hodně sluníčka!



www.krecekkk.cz
Dejvická 21, Praha 6
Bělohorská 1689/124, Praha 6