

# leguanoviny

bosobotení

## o zdravém životním stylu v bosobotách leguano Otevřeli jsme značkovou prodejnu na prestižní adrese v samém srdci Prahy

Dopřejte to nejlepší vašim nohám. Staňte se příznivcem zdravé a svobodné chůze v barefoot obuvi. Je to životní filozofie s prospěšnými účinky pro celé tělo.

Co jsou vlastně barefoot boty? Barefoot boty poskytují přirozenou chůzi jako naboso a zároveň chrání nohu před možným zraněním kameny, střepy nebo jinými ostrými předměty.

Barefoot obuv leguano je zároveň navržena tak, aby byla co nejminimalističtější a soustředila se na neomezený zážitek z bosé nohy. Podrážka barefoot obuvi leguano je velmi tenká a výjimečně pružná. To umožňuje optimálně se přizpůsobit příslušnému povrchu a předat nefiltrované smyslové podněty naší nervové soustavě.

Zažijte ten úžasný pocit svobodné chůze či běhu s prožitkem a vylepšete si své zdraví. Z vlastní zkušenosti i přesvědčení šíříme takový životní styl a posíláme jej dál.

Od 24.2.2023 si můžete vyzkoušet výjimečný pocit z chůze v bosobotách leguano každý den v nákupní pasáži Černá růže. Otevřeli jsme tam pro vás značkovou prodejnu leguano s outletem.

Na slavnosti promluvili a nové prodejně popřáli úspěch: ředitel zastoupení leguano ČR a SR Petr Exnar, starostka Prahy 1 Terezie Radoměřská, prokuristka leguano GmbH Meryt Stabe, ultramaratonec Miloš Škorpil a výkonný ředitel FK Dukla Praha Tomáš Mejzr. Moderátorkou slavnostního večera byla tisková mluvčí firmy leguano Kateřina Král'ovská Steinerová.

V pasáži Černá růže je možné vyzkoušet nejen standardní nabídku leguano, ale najdete zde i část s aktuální nabídkou outletového zboží. Fyzioterapeutka a spolunajitelka firmy Freebody Jana Exnarová k tomu říká: „Nosím bosoboty leguano od roku 2015 a mohu je vřele doporučit. Když nás německý výrobce v září loňského roku požádal o otevření outletové prodejny, tak jsem si řekla, že nevyřazovat bosoboty s námi velmi souzní. Je to ekologické a udržitelné. Tyto boty totiž udělají radost za nižší cenu při zachování stejného pocitu bosé chůze v leguano.“



### Můžeme se setkat na těchto akcích:

21.-23.4.2023	Praha 7	Festival Evolution
4.4.2023	Praha 1, Černá růže	Barefoot workshop leguano s Milošem Škorpilem
2.5.2023	Praha 1, Černá růže	Barefoot workshop leguano s Milošem Škorpilem
6.6.2023	Praha 1, Černá růže	Barefoot workshop leguano s Milošem Škorpilem
13.5.2023	Děčín	Běžecký workshop s Milošem Škorpilem
1.6.2023	Praha 9	Barefoot Fest



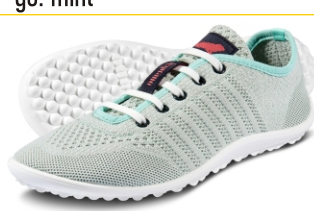
## BareFoot Fest

### novinky 2023

spinwyn white



go: mint



care



jara žluté



# leguanoviny

# Běh v bosobotách – jak na něj

Běhání v bosobotách je módní posledních čtrnáct let. Ano přátelé, je to teprve 14 let, co vyšla kniha Born To Run, kterou napsal Christopher Mc Dougall. Zajímavá, tedy alespoň pro mě, je skutečnost, že ve stejném roce jsem založil Běžeckou školu. Náhody neexistují.

Pravdou však je, že historie mého běhání v bosobotách je mnohem kratší – je to teprve rok. „A to si dovolíš, psát o běhání v bosobotách?“, napadne jistě mnohého z vás. Dovolím. Dovolím si to proto, že ačkoliv v bosobotách, tedy konkrétně v leguanech běhám teprve rok, tak fakticky jsem v nich naběhal a nachodil více kilometrů než v klasických běžeckých botách.

To máte tak, do roku 1990 jsme prakticky všichni v České republice, tedy tehdy v Československu, běhali v bosobotách. Teprve až se Sametovou revolucí, se k nám začaly dovážet Adidasky, Nike, Mizuna a další značkové běžecké boty. Před tím jsme běhali v Botaskách a čínských polokeckách, což byly taky fakticky bosoboty.

Zajímavé je, jak si člověk rychle zvykne na pohodlí a pomoc technických běžeckých bot. Je to stejné jako si velmi rychle zvykne na všechny vymoženosti moderní doby, na všechny ty pomocníky – domácí roboty, pračky, sušičky, vysavače, zahradní sekačky, auta..., kteří udělají všechno za člověka, takže už nemusí zapojovat své tělo. To postupně leniví, chřadne, tloustne a člověk s ním.

A s našima nohama (chodidly), se to má stejně. Jakmile jsme jako běžci obuli technické běžecké boty, které nás sice neochrání před běžeckými riziky, ale dokáží nás hnát dopředu, zvykli jsme si na ně a naše nohy postupně lenivěly.

Nicméně teď opět objevujeme Ameriku, a to doslova, protože Christopher Mc Dougall je Američan.

Bon To Run je skvělý příběh, jen ji nesmíte brát doslova. Je to běžecký román, a i když jsou v něm zmíněny a popsány i vědecké objevy a život legendárních indiánských běžců žijících na pomezí Mexika a USA, Tarahumarů, je to pořád román.

Naneštěstí po jeho vydání a u nás pak po jeho přeložení do češtiny (vydalo nakladatelství Mladá Fronta v roce 2011), se zvedla vlna nadšení pro minimalistické běhání v barefoot botách (bosobotách).

Lidé si začali bosoboty kupovat a chodit v nich, my s Danou jsme nebyli výjimkou. Akorát na rozdíl od mnohých jsme v nich od jara do podzimu jen chodili, běhat jsme se v nich neodvážili. Tak nějak podvědomě jsme tušili, že stejně jako člověka neochrání technické běžecké boty od běžeckých zranění, neochrání jej od nich ani bosoboty.

Ti, co v nich začali běhat, měli a bohužel i dnes mají představu, že bosoboty vám nedovolí běhat technicky špatně. Což ony neumí a ani umět nemohou, protože k tomu žádné boty neslouží. Boty jsou prostě ochrana nohy proti rizikům, jako je ukopnutí si palce, šlápnutím na ostrý předmět či trn a podobně, ale ne jako nástroj na naučení se správné chůze či správné techniky běhu.

Tím bych dnes skončil, pokračovat budeme v příštích leguanovinách, ale jestli chcete vědět víc a naučit se správně běhat, a to bez ohledu na to, zda běháte v bosobotách či technických botách, zaběhněte 4.4.; 2.5.; 6.6. do nové prodejny bosoboty leguano do pasáže Černá růže v Praze 1, nebo přijed'te 13.5. do Barefoot Store v Děčíně, kde se dozvíte, jak běhat správně technicky, ale i mnoho jiných informací, které vám pomohou, abyste si běh užívali, byli stále rychlejší a uběhli dál

Miloš Škorpil



bosoboty na sport – leguano spinwyn



aktiv	primera	classic	balerina	female	sneaker	leguanito	zimní modely

## délky a šířky stélek bosobot leguano

leguano aktiv, aktiv alascó*			leguano female, ladyloop			leguano primera, classic, sneaker, ballerina			acasa, denim, beat, city, go., energy, gentle, chester*, kosmo*, husky*, amalfi, chess, jara, spinwyn, chester light, care, marylin, scio, jaspar, thermo		jara		leguanito			leguanito scippo	
velikost	délka stélky	šířka stélky	velikost	délka stélky	šířka stélky	velikost	délka stélky	šířka stélky	velikost	délka stélky	velikost	délka stélky	šířka stélky	velikost	délka stélky	šířka stélky	
34	21,4	8,0	36	22,4	8,0	XS (36-37)	22,0	8,5	36	22,4	22-23	12,1	6,3	25	16,1		
35	22,0	8,0	37	23,1	8,4	S (38-39)	23,5	9,3	37	23,4	24-25	12,5	6,5	26	16,8		
36	22,8	9,0	38	23,8	8,4	M (40-41)	25,0	9,5	38	24,1	26-27	13,5	7,0	27	17,4		
37	23,5	9,5	39	24,4	8,5	L ((42-43)	26,5	9,8	39	24,7	28-29	14,7	7,5	28	18,1		
38	24,2	9,5	40	25,0	8,6	XL (44-43)	28,0	10,3	40	25,3	30-31	16,4	7,5	29	18,8		
39	24,8	9,5	41	25,7	9,0	XXL (46-47)	29,5	10,5	41	26,0	32-33	17,7	8,2	30	19,4		
40	25,4	9,8	42	26,4	9,0	3XL (48-49)	30,5	11,0	42	26,7	34-35	19,4	8,5	31	20,1		
41	26,1	10,0	43	27,0	9,0				43	27,3	leguanito aktiv + l.a. Plus			32	20,8		
42	26,8	10,5							44	28,0	vel. d. s. š. s.	vel. d. s. š. s.		33	21,4		
43	27,4	10,5									22	13,6	6,6	29	18,4	7,8	
44	28,1	10,5									23	14,3	6,6	30	19,2	8,0	
45	28,8	11,0									24	14,9	7,1	31	19,7	8,2	
46	29,4	11,0									25	15,7	7,1	32	20,0	8,2	
47	30,1	11,0									26	16,3	7,1	33	21,0	8,3	
48	30,8	11,0									27	17,2	7,3				
49	31,4	11,0									28	17,5	7,5				

Tabulky jsou informativní a bez záruky. Určitě se můžete dle tohoto přehledu dost dobře orientovat, nicméně znovu a znovu se ukazuje, že seznam není vždy vhodný. Samozřejmě je to také kvůli malým odchylkám způsobeným manuální prací. Pro dobrý pocit je třeba bosoboty nejlépe vyzkoušet.

\* U zimních modelů s doporučením + o jednu velikost větší (podšívka).

maloobchodní i velkoobchodní prodej

## bosoboty leguano

značková prodejna s outletem

Freebody s.r.o., Pasáž Černá růže, Na Příkopě 853/12

110 00 - Praha 1

+420 220 611 440, +420 605 218 669

cernaruze@leguano.cz, www.leguano.cz

OTEVŘENO

pondělí - pátek

10.00 - 20.00

sobota

10.00 - 19.00

neděle

11.00 - 19.00

## 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

10.00 - 18.00

úterý

10.00 - 20.00

středa, čtvrtek, pátek

10.00 - 18.00

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

značková prodejna Ostrava, 28. října 359/210

Praha 9, Poděbradská 1020/30 / Praha 6, v.P. Čkalova 6

Brno, Milady Horákové 1 / Beroun, Na Klášteře 33/ Zlín, tř. T. Bati 39

Brno, Pražákova 1008/69

Hradec Králové, Karla Hynka Máchy 747/9

Poděbrady, Palackého 194/7

Jabkenice u M.B. 200 a Kolín, A. Dvořáka 1101

Brandýs nad Labem, Masartykovo nám. 33/14

Pardubice, Sladkovského 414

Týnec nad Sázavou, Ing. Fr. Janečka 551

Ostrava, náměstí Msgre Šrámka 1826/5

Brno, Kotlanova 3a

Frýdlant n. O., Hlavní 1601

Písek, Švantlova 2711

Liberec, 5. května 59/40 / kids - Budyšínská 1400

Trutnov, Barviřská 26

Jindřichův Hradec, Klášterská 78

Chrudim, Školní náměstí 14

Plzeň, Sady Pětařicáků 31

Olomouc, Zámečnická 7

Náchod, Komenského 266

Dobruška 279, Žďár u Mnichova Hradiště

České Budějovice, Skuherského 66

Děčín, Bočná 952/1

Praha 3, Táboritská 990/19



Karlovy Vary, Chebská 355/49

Lysá n. Labem, Masarykova 2062

Kolín, Na Hradbách 152

Frýdek Místek, Radniční 1237

Praha 7, Milady Horákové 546/5

Ústí nad Labem, Mírové náměstí 27

Kladno, Ctiborova 385

Vrchlabí, Krkonošská 17

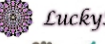
Jablonec n.N., Palackého 4460/7

Kroměříž, Riegrovo nám. 147

Český Krumlov, T.G.Masaryka 185

Mladá Boleslav, Na Radouči 1114

Blansko, Bezručova 1



## leguano healt

Sokolov, Tovární 579 - Běžecká škola,

Praha 10, Kodaňská 1441/46 - Centrum zdravých zad

Prostějov, Pražská 2315/3 - DVA jóga atelier

Říčany, Černokostecká 82/92 - Sleep Expert

Valašské Meziříčí, Polášková 29 - Reharmon fyzioterapie

## Slovensko

leguano Trnava, Trojičné námestie 140/1

Bratislava, Záhradnícka 43

Piešťany, Teplická 2290/62



Chcete se i Vy stát naším partnerem ve Vašem městě? Neváhejte nás kontaktovat. Zajímavá obchodní marže, německá kvalita a většina bosobot na skladě.

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

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

4

# leguanoviny