

leguanoviny

bosogčtení

o zdravém životním stylu v bosobotách leguano

Více zdraví díky nejpřirozenějšímu způsobu chůze

Co jsou vlastně barefoot boty? Barefoot boty jsou boty, které umožňují přirozenou chůzi jako naboso a zároveň chrání nohu před možným zraněním způsobeným kameny, střepy nebo jinými ostrými předměty. Barefoot boty jsou navrženy tak, aby byly co nejminimalističtější a soustředily se na neomezený zážitek z bosé nohy. Podrážka barefoot obuvi leguano je velmi tenká a výjimečně pružná. To jim umožňuje optimálně se přizpůsobit příslušnému povrchu a předat nefiltrované smyslové podněty naší nervové soustavě.

Chůze naboso má mnoho zdravotních výhod a je nejpřirozenějším způsobem pohybu: naši předkové chodili bosí, některé primitivní národy chodí bosí dodnes. Naše nohy s 26 kostmi, mnoha svaly a šlachami jsou k tomuto účelu dokonale stvořeny. Bohužel při chůzi v klasických, často hlavně módních botách se nevyužívá celého potenciálu chodidla. Brání tomu tuhá podrážka obuvi – srovnatelná se sádrovou dlahou, a málo prostoru v prstní části boty. A o škodlivosti podpatků dnes nashtějí pochybuje už jen málokdo.



V Ostravě otevřeli manželé Kostkovi 2. značkovou prodejnu leguano v České republice.
Více info na www.leguanostrava.cz

Můžeme se setkat na těchto akcích:

20.8. 2022	Děčín	Běh pro vojenský fond solidarity
1.9. 2022	Praha	Pěšky městem
9. – 10.9.2022	Suchdol	Sjezd Unie fyzioterapeutů
16. – 18.9.2022	Praha 7	Festival Evolution
30.10.2022	Praha 7	Maraton v leguano ve Stromovce
11.11. 2022	Praha 6	7. výročí otevření značkové prodejny leguano



Zveme Vás na běžecký workshop s Milošem Škorpilem a leguano



leguano

sobota 8.10. 2022, 10.00

Děčín



sobota 5.11. 2022, 10.00

Kolín



sobota 12.11. 2022, 10.00

Hradec Králové



sobota 26.11. 2022, 10.00

Lysá nad Labem



sobota 3.12. 2022, 10.00

Praha Poděbradská



novinky 2022

go:dukla



style pearl



spinwyn



kosmo sand



leguanoviny

1

Za stále větší popularitu bosobot leguano v České republice vdčíme nejen Vám, našim spokojeným zákazníkům, ale i mnoha podporovatelům zdravé a svobodné chůze v bosobotách leguano. Zde Vám rádi představujeme některé z nich:



www.naboso.cz



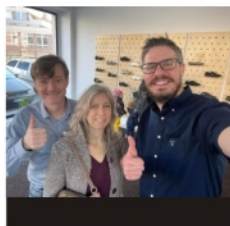
www.barefootbrno.cz



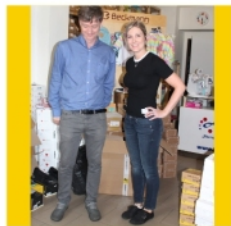
www.ziveboty.cz



www.bosaviky.cz



www.barefootstore.cz



www.aner.cz



www.botatex.cz



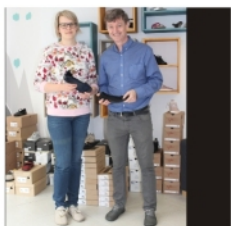
www.ostrovprorodinu.cz



www.barefoot.sk



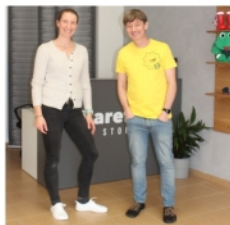
www.laskavaterapie.doubrava.cz



www.bosuj.cz



www.footmark.cz



www.barefoot-store.cz



www.barefootmanie.cz



www.leguano.sk



www.bosejizerky.cz



2

leguanoviny

aktiv	primaera	classic	balerina	female	sneaker	leguanito	zimní modely
							chester tm. hnědé
	aktiv-černá	lady loop	scio white	tango		leguanito aktiv	husky
	aktiv-zelená	jara	scio black				
	spinwyn	chess-pepper	scio rose			go .black	kosmo
aktiv plus	city all black	gentle	scio blue		beat-stříbrošedá	go :mixed black	kosmo sand
acasa	energy black	marylin	scio mint	amalfi		go :berry	chester

Přejeme Vám ty nejlepší zážitky s touto jedinečnou obuví.

Objednáváte Bosoboty přes internet?
Vytiskněte si šablonu leguano.



délky a šířky chodidel

leguano aktiv, aktiv zimní*

velikost	délka stélky	šíře stélky
34	21,4	8,0
35	22,0	8,0
36	22,8	9,0
37	23,5	9,5
38	24,2	9,5
39	24,8	9,5
40	25,4	9,8
41	26,1	10,0
42	26,8	10,5
43	27,4	10,5
44	28,1	10,5
45	28,8	11,0
46	29,4	11,0
47	30,1	11,0
48	30,8	11,0
49	31,4	11,0

leguano female, ladyloop

velikost	délka stélky	šíře stélky
36	22,4	8,0
37	23,1	8,4
38	23,8	8,4
39	24,4	8,5
40	24,0	8,6
41	25,7	9,0
42	26,4	9,0
43	27,0	9,0

Tabulky jsou informativní a bez záruk. 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 odchýlkám způsobeným manuální prací. Pro dobrý pocit je třeba bosoboty nejlépe vyzkoušet.

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

leguano primaera, classic, sneaker, ballerina

velikost	délka stélky	šíře stélky
XS (36-37)	22,0	8,5
S (38-39)	23,5	9,3
M (40-41)	25,0	9,5
L (42-43)	26,5	9,8
XL (44-43)	28,0	10,3
XXL (46-47)	29,5	10,5
3XL (48-49)	30,5	11,0

leguanito

velikost	délka stélky
22-23	12,1
24-25	12,5
26-27	13,5
28-29	14,7
30-31	16,4
32-33	17,7
34-35	19,4

leguanito aktiv + La. Plus

vel.	d. s.	vel.	d. s.
22	13,6	29	18,4
23	14,3	30	19,2
24	14,9	31	19,7
25	15,7	32	20,0
26	16,3	33	21,0
27	17,2		
28	17,5		

acasa, denim, beat, city, go, energy, gentle, chester*, kosmo*, husky*, amalfi, chess, marilyn, spinwyn

velikost	délka stélky
36	22,4
37	23,1
38	23,8
39	24,4
40	25,0
41	25,7
42	26,4
43	27,0
44	27,7
45	28,4
46	29,0
47	29,7

jara

velikost	délka stélky
36	22,7
37	23,4
38	24,1
39	24,7
40	25,3
41	26,0
42	26,7
43	27,3
44	28,0

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, středa, čtvrtek, pátek 10.00 - 18.00
úterý 10.00 - 20.00
sobota 10.00 - 14.00

případně lze domluvit otevření obchodu i mimo pracovní dobu

leguano® Ostrava

boty@leguanoostrava.cz, www.leguanoostrava.cz

leguano® Slovensko - Trnava

barefoot@leguano.sk, www.leguano.sk

pondělí-pátek 10.00 - 12.00, 12.30 - 17.00
sobota 9.00 - 12.00
pondelok-štvrtok 10.00 - 18.00
sobota 10.00 - 14.00

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/ Beroun, Na Klášteře 33/ Zlín, tř. Tomáše Bati 39

Brno, Pražákova 1008/69

Hradec Králové, Karla Hyna Máchy 747/9

Poděbrady, Palackého 46/13

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

Brandýs nad Labem, Ivana Olbrachta 40

Pardubice, Sladkovského 414

Brno, Kotlanova 3a

Ostrava, náměstí Msgre Šrámka 1826/5

Týnec nad Sázavou, Ing. Fr. Janečka 551

Frydlant n. O., Hlavní 1601

Písek, Švantlova 2711

Trutnov, Barviřská 26

Jindřichův Hradec, Klášterská 78, Tábor, Kpt. Nálepky 2396

Plzeň, Sady Pětatřicátníků 31

Olomouc, Zámečnická 7

Chrudim, Školní náměstí 14

Liberec, 5. května 59/40

Doubrava 279, Žďár u Mnichova Hradiště

Náchod, Komenského 266

České Budějovice, Skuherského 66

Praha 3, Táborská 990/19



naboso

naboso

BAREFOOT

živé boty

BOŠÁ VÍKI

barefoot-botky

Barego

BOŠÁ BOB

bosonožka

barefoot

MAINE

BOŠÁ BOB

little shoes

Footmark

Bosgerlo

PROZDRAVILCZ

Bosá noha

PROZDRAVILCZ

BOSUJ

Barekids

SMART BAREFOOT

Karlovy Vary, Chebská 355/49

Děčín, Bočná 952/1

Jihlava, Hybrálec 30

Lysá n. Labem, Masarykova 2062

Kolín, Na Hradbách 152

Kladno, Ivana Olbrachta 81

Frydek Místek, Radniční 1237

Praha 7, Milady Horákové 546/5

Ústí nad Labem, Mírové náměstí 27

Kroměříž, Riegrovo nám. 147

Vrchlabí, Krkonošská 17

Šumperk, Lužickosrbská 112/2

Mladá Boleslav, Na Radouči 1114

Jičín, Valdštejnovo náměstí 99

Jablonec n. Nisou, Palackého 4460/7

Praha 13, Sluneční náměstí 2583/12

Praha 2, Lípová 10

Český Krumlov, T.G.Masaryka 185

ZORAVA

BAREFOOT

bošá

Barefoot

Štěstí

SHYSEL V POMYBU

bafo

4kg Pod 7 kilo

Pohodněbalky.cz

LuckyShoes

bošá

VypletáPřekta

barefoot

BOSÉ JIZERKY

boso nebos

PODO

ČERVENÉ

WOOZ



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



Vydává: Freebody s.r.o., Žikova 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