

# leguanoviny

o zdravém životním stylu v bosobotách leguano

## Petr Exnar: Praha 6 je světovým centrem barefoot

Češi po koronaviru objevují zdravý životní styl. Zdraví mnoha lidí bylo kvůli koronaviru ohroženo více, než jiné roky. Je potřeba získat zpět ztracenou imunitu. I chůze v barefoot v tomto pomáhá. Petr Exnar je majitelem a ředitelem firmy Freebody, s.r.o., která je od roku 2015 výhradním prodejcem unikátní barefootové obuvi leguano.

### Co má s barefoot leguano společného socha Marie Terezie v Praze 6?

Určitě velikost. Marie Terezie byla velkou osobností své doby. Prodej barefoot po koronaviru velmi stoupá. Česká republika je v tomto premiantem a to celosvětově. V poměru na obyvatele se v České republice prodá nejvíce barefoot bot na světě. No a Praha 6 je vyloženě celosvětově baštou v barefoot. Značkovou prodejnu tu máme nejen my, ale i kamarádi z naBOSO.

### Proč bych měl nosit bosoboty?

Chůze naboso je nejpřirozenější věc na světě a je zdravá. V pevných neohebných botách mají naše chodidla velmi málo pohybu. Chůze naboso reaktivuje svaly nohou a stávající oslabení či onemocnění lze zmírnit nebo dokonce úplně vyléčit. Proto: jít naboso stojí za to!

### Jak se má začít chodit v barefoot? Občas nebo rovnou celý den?

Svaly nohou jsou při nošení klasické obuvi obvykle málo namáhané, a proto se musí znovu naučit správně pracovat a pomalu se posilovat. Oslabeny bývají svaly, šlachy, vazy, a dokonce i kůže na nohou. Doporučuje se proto začít s krátkými úseky chůze nebo běhu. Pokud by svaly příliš bolely, je lepší dát si pár dní pauzu a v tréninku naboso pokračovat až bolest odezní. Vzdálenost a dobu chůze nebo běhu je vhodné zvyšovat postupně. Co se týče chůze, tak já osobně jsem v roce 2015 začal chodit celý den a bylo to bez problémů. Správně běhat jsem se ale naučil až po půl roce.

### Co dělat, pokud máte problémy s koleny, kyčlemi nebo zády?

Mnoho z těchto problémů je způsobeno špatnou chůzí. Chůze naboso trénuje svaly nohou, podporuje správnou funkci příčné a podélné klenby nohy. Vyvážené používání svalových řetězců zmenšuje zatížení kloubů a páteře. Bolest často po krátké době vymizí. Pokud příznaky přetrvávají, je zřejmě příčina jinde a je potřeba navštívit lékaře!

### Z čeho je vyrobena podrážka barefoot leguano?

Podrážka leguano se skládá z materiálu LIFOLIT®. Je to velmi pevný a flexibilní produkt. Tak flexibilní, že bosoboty lze snadno srolovat a uložit, aby se ušetřilo místo.

dokončení na str. 4



## novinky 2021

scio black



scio rose



amalfi bianco



amalfi nero



beat antracit



jara blau



ballerina zelené



ballerina žluté



leguanoviny

šablona velikostí bosobot

# LEGUANOVINY®

leguano aktiv, aktiv zimní*	leguano female, lady/loop	leguano primera, classic, sneaker, ballerina	denim, beat, city, go, energy, gentle, chester*, kosmo*, husky*, amalfi, chess, jara, scio, chester light	merlyn	leguano aktiv + l.a. Plus
49		3XL (48-49)	47		leguano
48		XXL (46-47)	46		
47			45		
46		XL (44-45)	44		
45			43		
44			42		
43		L (42-43)	42		
42	43				
41		M (40-41)	41		
40	42		40		
39	41	S (38-39)	39		
38	40		38		
37	39		37		
36	38		36		
35	37				
34	36	XS (36-37)			
	35				
	34				

ZDE dorazte patu k pevné opoře

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).

34-35

32-33

30-31

28-29

26-27

24-25  
22-23

32

31

30

29

28

27

26

25

24

23

22



dokončení ze str. 1

## Mohu barefoot leguano používat i ke koupání v chlorované nebo slané vodě?

Ano, je to možné. Jen hned po použití v chlorované nebo slané vodě byste měli boty opláchnout čistou vodou, abyste zabránili vyblednutí vrchního materiálu a zrezivění oček.

## Jaká je situace v oboru po koronaviru?

Zažíváme velký boom. Jsme rádi, že si bosoboty leguano stále nachází nové příznivce. Pro nás jsou to nejlepší boty na světě. Filozofie zdravého životního stylu je jedna z mála věcí, která na koronavirus platí, a to nám dává velkou sílu do budoucna. Děkujeme všem klientům, že jsou s námi a přejeme všem hodně zdraví, štěstí, pohody a úspěchů v osobním i profesním životě.

## Maloobchodní i velkoobchodní prodej

# bosoboty leguano®

Freebody s.r.o., Wucherlova 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/ Beroun, Na Klášteře 33/ Zlín, Sokolská 2427

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

Frydlant n. O., Hlavní 1601

Týnec nad Sázavou, Ing. Fr. Janečka 551

Pardubice, Sladkovského 414

Brandýs nad Labem, Ivana Olbrachta 40

Ostrava, náměstí Msgre Šrámka 1826/5

Brno, Kotlanova 3a

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

Písek, Nádražní 1666

Třinec, Jablunkovská 382

Plzeň, Sady Pětatřicátníků 31

Trutnov, Barviřská 26

Olomouc, Zámečnická 7

Chrudim, Školní náměstí 14

Doubrava 279, Žďár u Mnichova Hradiště

Praha 3, Táboritáská 990/19

Karlovy Vary, Chebská 355/49



Jihlava, Hybrálec 30

České Budějovice, Skuherského 66

Kolín, Na Hradbách 152

Liberec, 5. května 59/40

Kladno, Ivana Olbrachta 81

Frydek Místek, Radniční 1237

Praha 12, Československého exilu 2154/28

Šumperk, Lužickosrbská 112/2

Praha 7, Milady Horákové 546/5

Praha 13, Sluneční náměstí 2583/12

Ústí nad Labem, Mírové náměstí 27

Náchod, Komenského 266

Praha 2, Lípová 10

Hrabyně, Hrabyně 180

Brno, Tržní 974

Třebíč, Zámecká 15

Kroměříž, Riegrovo nám. 147

### Slovensko

Trenčín, Mierové námestie 3/3

Piešťany, Teplická 2290/62

Prešov, Slovenská 14

Bojnice, Kúpeľná 1



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.

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

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