

Také sportovci si oblíbili bosoboty leguano!

Bosoboty leguano jsou vhodné pro většinu sportů. Ať už se věnujete běhu, józe, golfu, aerobiku, stolnímu tenisu, jachtingu, boxu, gymnastice, parkuru nebo jiným sportům, určitě oceníte některé výhody, které barefoot obuv přináší.

Profesionální boxer Alexander Peil nosí bosoboty leguano, „protože jsou pohodlné, a hlavně zdravé a pomáhají budovat svaly.“ Kromě posílení chodidel mu trénink v modelu aktiv přinesl také lepší spojení se zemí, které je v boxu velmi důležité. „Boxerské boty mívají tenkou podrážku, ale u leguano je přilnavost opravdu skvělá, podrážka je flexibilnější, ty boty mi poskytují pocit přímého kontaktu se zemí.“

Podobně to vidí parkurista Norwin Stuffer: „Kontakt se zemí je v parkuru samozřejmě zásadní, protože jsme neustále na nohou, ať už běháme, skáčeme, nebo balancujeme.“ Bosoboty leguano doporučuje všem, kteří si cení dobrého pocitu spojení se zemí. „Získáte přímou zpětnou vazbu, což je důležité, například při vyvažování.“

Mistryně Evropy ve stolním tenisu Kristin Lang trénuje i soutěží v modelu leguano aktiv. Také ona tvrdí, že jí bosoboty ve sportu pomohly. „Jako vnější pozorovatel to možná nepostřehnete, ale všimla jsem si, že v určitých situacích se k míčku dostanu rychleji než předtím. Moje svaly chodidel se staly silnějšími.“ Jako sportovkyně a fyzioterapeutka bosoboty leguano doporučuje a zároveň hovoří o tom, že přechod na ně by měl být postupný, aby nedošlo k přetížení svalů. Na rozdíl od konvenčních bot se totiž v bosobotách leguano mnohem více zapojují. „Posilují nejen svaly chodidel, ale také lýtka, stehna, svaly kyčle atd. Toho si velmi rychle všimnete, pokud to s tréninkem v leguanech hned ze začátku přeženete.“



Profesionální sportovci, jako boxer Alexander Peil nebo současná evropská šampionka ve stolním tenisu, Kristin Lang v bosobotách leguano trénují už několik let. Kristin Lang v nich

dokonce soutěží. Jednu věc tito nositelé leguano hlásí shodně: leguano pomáhají budovat a posilovat svaly, jejich užívání je bezpečné, kontakt se zemí je perfektní a tempo, kterého dosahují v bosých botách, je rychlejší než v „konvenčních“ botách. Je to především díky flexibilní podrážce. V bosobotách začíná sportovat stále více atletů

Minimalistickou obuv lze použít téměř v každém sportu, možnosti jsou rozmanité: běh, silový trénink, free style, kalistenika, golf, vodní sporty, fitness...