



PODZIM / ZIMA KOLEKCE

NAVŠTIVTE NAŠE BOTY ONLINE
WWW.LEGUANO.EU



LEGUANO KOSMO



černá

Nefalšovaný barefoot pocit i v zimě: tento vysoce módní model je podšitý a udrží vaše nohy v teple i během chladných dnů. Díky kompletnímu provedení v černé barvě je tato barefoot obuv tak decentní, že vypadá skvěle s jakýmkoli outfitem.

leguano kosmo Velikost: 36 - 47



Složení materiálu

Svrchní materiál: 100 % Polyamid.
Svrchní materiál obruba: 100 % Polyester.
Podšívka, polstrování, vnitřní stélka: 100 % Polyester.
*Podrobnosti o podešvi najdete na zadní straně.

LEGUANO KOSMO



antracitová

Náš ultra pohodlný všestranný kousek se hodí ke všem zimním outfitům. Barefoot podešev leguano poskytuje ideální oporu i ve sněhu a na klouzavém povrchu. Naše barefoot boty nabízejí velkou svobodu pohybu a zajišťují velmi dobrý kontakt se zemí.

leguano kosmo Velikost: 36 - 47



Složení materiálu

Svrchní materiál: 100 % Polyamid.
Svrchní materiál obruba: 100 % Polyester.
Podšívka, polstrování, vnitřní stélka: 100 % Polyester.
*Podrobnosti o podešvi najdete na zadní straně.

LEGUANO KOSMO



písková

Model kosmo je lehký, flexibilní a poskytuje to nejvyšší pohodlí při nošení během chladného období. Vynikající na zimu díky jedinečně flexibilní podrážce s drsným profilem.

leguano kosmo Velikost: 36 - 47



Složení materiálu

Svrchní materiál: 100 % Polyamid.
Svrchní materiál obruba: 100 % Polyester.
Podšívka, polstrování, vnitřní stélka: 100 % Polyester.
*Podrobnosti o podešvi najdete na zadní straně.

LEGUANO THERMO



černá

Mrznoucí chodidla jsou minulostí: měkký velur a podešve vystlané vlněným plyšem zajišťují chodidlům příjemné klima a poskytují pohodlí a teplo společně s maximální volností pohybu. Mezivrstva z neoprenu a tenká vrstva pěny poskytují dodatečnou izolaci.

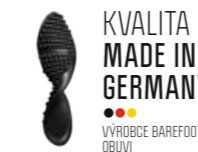
leguano thermo Velikost: 36 - 48



Složení materiálu

Svrchní materiál: 82 % Polyamid s neoprenem, 18 % Elastomer.
Podšívka: 100 % Polyester.
Vnitřní stélka: 80 % Sřizní vlna (bez mulesingu), 20 % Polyester.
*Podrobnosti o podešvi najdete na zadní straně.

*Podešev se skládá ze 100% LIFOLITU®-lg, vyráběného exkluzivně pro značku leguano. Tento materiál umožňuje vysokou pružnost podešve a současně dostatečnou odolnost proti oděru.



leguano® GmbH

Industriepark Nord 99 | D-53567 Buchholz
Telefon: +49 26 83 / 94 30 5 - 21
Fax: +49 26 83 / 94 30 5 - 99
export@leguano.eu
www.leguano.eu



Vyjde v
říjnu 2023

PĚŠÍ TURISTIKA NABOSO V JAKÉMKOLI TERÉNU

Mnoho příznivců pěší turistiky věří, že své výšlapky zvládnou bez úhony pouze tehdy, pokud si nazují typickou turistickou obuv: ta se vyznačuje vyšší holení, silnou podrážkou a tlustým, co nejvíce vodotěsným svrchním materiálem.

Nabízí se však otázka, proč tomu tak je? Co odlišuje pěší turistiku od běžné chůze? V podstatě nic! Jedná se o stejnou posloupnost pohybů, pouze doba trvání pohybu a povrchy se mohou lišit. Proč má tedy takzvaná turistická obuv výsoce profilovanou podešev?

Podešev turistické obuvi je tuhá, pevná a prakticky nepružná. Plní tak v podstatně stejný účel jako sádrová dlaha na zlomené noze, kterou je potřeba znehybnit. Naše nohy však nejsou zraněné končetiny, které je třeba vyléčit, ale v podstatě zcela zdravý prostředek pohybu, který

by nás měl nosit po celý náš život, dokonce i při chůzi přes pařezy a kameny.

Podešev by proto měla sloužit k lepšímu přilnutí k povrchu a zároveň k ochraně před špičatými kameny. Vysoká holeň by měla zabránit podvrtnutí kotníku, ke kterému může snadno dojít, pokud je povrch nerovný a chodidla nenacházejí oporu.

Proč však vůbec dochází k podvrtnutí kotníku? Naše nohy jsou navrženy tak geniálně, aby se svaly a vazy chodidel dokázaly bezpečně pohybovat po jakémkoli povrchu... Kdyby však nebylo turistických bot. Jak již bylo řečeno, působí všechny boty s více či méně tuhou podešví podobně jako dlaha. Tuhé podešve fungují stejně, ale se zdravými chodidly. Noha, která je od přírody navržena trojrozměrně, je tak v podstatě „vyřazena z provozu“. Fixace nohy ovlivňuje rovněž celé

svalstvo, které se již nepodílí na provádění pohybu. Totéž platí i pro vazy, které mají nohu podírat.

V současnosti je náš pohyb řízen botami, nikoli nohama. Noha se doslova zhroutí, protože ji už svaly nepodporují. Důsledkem jsou pak plochá chodidla, pokleslá klenba, vyklenutá a vbočená noha, supinace, pronace, vbočený palec, ostruhy patové kosti, problémy Achillovy šlachy a poškození celého pohybového aparátu, jako jsou kolena, boky, záda a mnoho dalšího.

Pro turistiku není potřeba žádné robustní obuvi, naopak: přirozeně vyvinutá a silná chodidla se nepřepínají, disponují aktivními svaly a vazy, které tělo podporují trvale, bezbolestně a bez zranění.

Bosou turistiku je však potřeba trénovat. Stejně jako u každého sportu, který se učíme, musíme vytvořit i pro bosou turistiku dobré základy. K tomu je nutné, abychom se nejprve naučili přirozenému stylu chůze tak, jak to pro nás zamýšlela příroda. To znamená, že nebudeme dopadat na paty, ale na celou plochu chodidla, bez nárazového tlaku. Pak zapojíme prsty, abychom zajistili pohon, a zcela propneme koleno pohybující se nohy. Tím se dočasně uvolní Achillova šlacha, čímž se zabrání zraněním a bolestem v této oblasti.

Jako u každého svalu je nutné svaly nohou nejprve reaktivovat. V závislosti na intenzitě tréninku to může trvat několik týdnů, možná i měsíců, než se obnoví plný výkon. Při tomto tréninku se nemůže nic stát, tedy až na pořádnou svalovou křeč. Ta je však

vždy dobrým znamením, protože nám dává najevo, že noha je nyní opět plně aktivní a den ode dne zlepšuje svůj výkon. A pak už nic nestojí v cestě dlouhým túrám – na boso a bezpečně.

Ideální pro pěší turistiku: S botami jasper forester se již nikdo nemusí vzdávat pocitu bosých nohou a svobody prstů, protože jasper forester zaručuje chodidlům svobodu i v drsném terénu nebo v horách.

Vodoodpudivý svrchní materiál zajišťuje na povrchu boty srážení kapalin do kapek – kapky odtékají ve tvaru perliček (tzv. efekt lotosového květu) a odvádějí s sebou nečistoty a částičky prachu.



alasco

Nabízí spoustu svobody pro chodidlo a zároveň se jedná o náš mimořádně pohodlný model z řady Active s hřejivou podrážkou pro chladné období: díky 100% vlněné podrážce vás tato barefoot obuv udrží v pohodlí a teple i při teplotách pod bodem mrazu.

leguano aktiv **Velikost: 36 - 47**



Složení materiálu

Svrchní materiál (síťovina): 100 % Polyester.
Vnitřní podrážka: 100 % Vlna
*Podrobnosti o podešvi najdete na zadní straně.



černá

I v zimě si tak můžete dopřát přirozený pocit bosých nohou, senzoricou zpětnou vazbu a příjemné teplo: díky vnitřní podrážce a protiskluzové podešvi je model husky vhodný zejména pro chladné dny.

leguano husky **Velikost: 36 - 47**



Složení materiálu

Svrchní materiál: 60 % Polyester, 40 % Polyuretan (vodoodpudivá a prodyšná).
Pata, podrážka, vnitřní stélka: 100 % Polyester.
*Podrobnosti o podešvi najdete na zadní straně.



forester

Nezaměnitelný barefoot pocit při každé túře. Vodoodpudivý svrchní materiál zajišťuje na povrchu boty srážení kapalin do kapiček. Tento efekt ještě podpoří příležitostná impregnace.

leguano jasper **Velikost: 36 - 47**



Složení materiálu

Svrchní materiál: 100 % Polyester.
Vnitřní materiál: 75 % Polyamid, 25 % Polyester.
Vnitřní stélka: 60 % Vlna, 30 % Polyester, 10 % Viskóza.
*Podrobnosti o podešvi najdete na zadní straně.



forester

Tato středně vysoká barefoot obuv udrží vaše chodidla během chladnějších podzimních dnů hezky v teple a speciální podešev leguano jim poskytne dostatečný trénink. Perfektní barefoot obuv na podzim.

leguano jasper **Velikost: 36 - 47**



Složení materiálu

Svrchní materiál: 100 % Polyester.
Vnitřní materiál: 75 % Polyamid, 25 % Polyester.
Vnitřní stélka: 60 % Vlna, 30 % Polyester, 10 % Viskóza.
*Podrobnosti o podešvi najdete na zadní straně.



light černá

Neformální boty pro chladnější dny. Vysoké provedení zajišťuje optimální přilnavost a více tepla. Ideální pro každodenní použití, v práci, na dovolené nebo ve městě. Model chester má velký objem v přední části boty, a proto poskytuje dostatek prostoru pro prsty a bříška prstů.

leguano chester **Velikost: 36 - 47**



Složení materiálu

Svrchní materiál: 50 % Polyuretan, 50 % Nylon.
Vnitřní materiál: 90 % Polyester, 10 % Elastan.
Vnitřní stélka: 51 % Polyamid, 49 % Polyuretan.
*Podrobnosti o podešvi najdete na zadní straně.