



Nezávislý měsíčník pro Prahu 6



Causa

ÚNOR

Vychází 29. 2. 2016 / Zdarma

Najdete nás na
www.vase6.cz

Spor radnice
o Vítězné náměstí



HODNĚ
DOBRÉ
JÍDLO

PŘIJĎTE K NÁM NA OBĚD!

NOVÝ MAJITEL, SKVĚLÍ KUCHAŘI

- JÍDLA KLASICKÉ ČESKÉ KUCHYNĚ
- JÍDLA VEGANSKÁ A BEZLEPKOVÁ

Otevřeno PO-PÁ: 10.00 - 16.00 hod.

HODNĚ DOBRÉ JÍDLO
Národní Obrany 22, Praha 6 - Dejvice

www.hodnedobrejidlo.cz



Volný čas

Oslavte den vody
ve staré čistírně



Doprava

Změny v provozu
tramvají



Rozhovor:

Manželé Exnarovi

**Bosoboty naučí člověka
vnímat pohyb**



Upřednostňujete při nákupu nových bot pohodlí, nebo jejich vzhled? A víte vůbec, co vám špatně zvolená obuv může způsobit? Problémy se zády, bolesti kloubů, zdeformovaná chodidla a prsty, plochá noha. Našli jste ve výčtu nějakou svoji zdravotní obtíž?

Manželé Exnarovi: Bosoboty naučí člověka vnímat pohyb

PŘIPRAVILA ZUZANA PŮROVÁ, FOTO ARCHIV MANŽELŮ EXNAROVÝCH

„Příroda přivedla člověka na svět bez bot. V zemích, v nichž se chodí ještě dnes často naboso, jako např. Indie či státy v Africe, jsou civilizační choroby zad, kloubů a kolen spíše ojedinělé. K naší západní kultuře ovšem chození v botách patří a s tím je spojeno velké množství potíží,“ poznamenává Petr Exnar, který spolu s manželkou Janou dováží do České republiky boty leguano. Takzvané bosoboty umožní vrátit se k přirozené chůzi a zbavit se tak bolesti.

● Co to vůbec jsou bosoboty?

Jana Exnarová: Bosoboty jsou boty, které umožňují nohám pracovat tak, jak byly stvořené. Tělo je dokonale vymyšlené včetně nohou. My máme tendenci je svázat. Obujeme boty, které jsou tvrdé, těžké, často úzké a prakticky vždy zvedají patu podpatkem. Taková bota brání noze správně fungovat. V chodidle je šestadvacet kostí, dvacet čtyři svalů, dvacet sedm kloubů a sto sedm vazů. Tato struktura potřebuje prostor a volnost pohybu. V klasické botě to ale nejde. Bosoboty leguano nejsou zdravé samy o sobě, ale jsou zdravé v tom, že umožňují přirozenou chůzi, přirozený pohyb chodidla. Na to se váže správná délka kroků, odlehčení velkých kloubů a vyvážený postoj těla. Na chodidle jsou reflexní body, a pokud jsou správně stimulovány,

což v klasických botách ovšem nelze, může to mít mimo jiné i vliv na lepší spánek a zlepšení žilního oběhu. Toto může být i prevence proti křečovým žilám.

Petr Exnar: Příroda přivedla člověka na svět bez bot. V zemích, v nichž se chodí ještě dnes převážně bez bot, jako např. Indie či ve státech Afriky, jsou civilizační choroby zad, kloubů a kolen spíše ojedinělé. K naší západní kultuře ovšem chození v botách patří a s tím je spojeno velké množství potíží. Bosoboty leguano mají měkkou, velmi ohebnou, ale zároveň pevnou podrážku. Pata je stejně vysoko jako přední část chodidla a váha těla se může správně rozložit. Horní část boty je z materiálu, který se výborně přizpůsobí tvaru nohy a nikde ji neomezuje. V botách leguano má noha pocit, že je naboso.

● Takže se dá říct, že vynález bot byla pro lidské zdraví chyba?

Jana Exnarová: Vlastně ano. Jenže také jde o to, jak se bota v historii vyvíjela. Původně měla bota smysl jako ochrana před zraněním či chladem a vyráběla se z přírodních materiálů, později začal tvar boty podléhat módě a přešlo se z ručního šití na hromadnou strojovou výrobu. Bota se přestala přizpůsobovat noze, ale noha se začala přizpůsobovat botě. V tu chvíli začaly pro lidskou nohu problémy.

● Co všechno mi může špatná bota způsobit?

Jana Exnarová: Když začneme od chodidla – příčně podélně plochou nohu, vbočený palec, kladívkové prsty, ostruhy, zkrácení Achillovy šlachy, bolesti kloubů, problémy se zády, špatné držení těla a mnohé další. Již maminky správným výběrem bot podpoří správný vývoj klenby u dětí. Ale i dospělí, kteří už nějakou zdravotní komplikací trpí, mají šanci na nápravu. Lidské tělo má ohromné adaptační a regenerační schopnosti, pokud dostane možnost fungovat tak, jak má. Když je chodidlo dobře zatíženo a mozek dostane správnou informaci, sám si to „zřetězí“ tak, jak má. Když mu ale nějakou informaci odepřeme, nakládá jen se zlomkem a výsledek proto není ideální. Manžel hodně běhá a měl potíže s kolenem a sám na vlastní kůži zažil, jak se nošením bot leguano jeho zdraví zlepšilo.

Petr Exnar: V dubnu loňského roku jsem nejdříve začal v leguanech chodit, po dvou měsících i běhat. Ze začátku mě bolely paty, ale po úpravě běžeckého stylu a tréninku se vše srovnalo.

● Boty leguano jsou úplně jiné, než ty, na které jsou lidé zvyklí. Jaké jsou tedy ty první pocity, když si je někdo obuje na nohy?





Jana Exnarová: Já poprvé měla pocit, že padám dozadu, protože bosoboty nemají ani minimální podpatek. Právě podpatek totiž mění statiku těla. Na začátku nošení bosobot může člověk pociťovat také napětí v lýtkách a achilovkách. Někdo může pociťovat i namožení chodidel. Nezvyklé pocity ale netrvají dlouho. Zpočátku je ale lepší používat bosoboty leguano jen část dne a zvykat si postupně. Stačí třeba hodina denně a poté přidávat.

Petr Exnar: První dva dny mě táhla lýtka, ale potom přišel obrovský pocit svobody. Výrobce obuvi leguano sám říká, že noha v botě je něco jako ruka v sádře. Svalstvo v sádře ochabne a špatně se používá.

● **Ale co v zimě, boty leguano nevypadají, že nohu zahřívají...**

Jana Exnarová: A to je právě omyl. Protože ve chvíli, kdy noha pracuje tak, jak má, zahřívá se pohybem. Všechny svaly pracují a vytváří se přesně takové teplo, které noha potřebuje. Horší je, když v mrazu někde postáváte, ale to promrzne nohu v každé botě. V létě je výhodná prodyšnost boty a i když boty zmoknou nebo si je člověk propotí, velmi rychle vysychají.

● **Někoho možná ale napadne, že Praha není uzpůsobena chůzi naboso...**

Petr Exnar: To je další výhoda bosobot leguano. Speciálně navržená podrážka dokáže zmírnit tvrdost povrchu. Podrážka bot je odolná a ochrání nohu před střepy a nečistotami. Noha je při chůzi stimulována, člověk se naučí vnímat svůj pohyb, povrch, nerovnosti, chlad a teplo.

● **Jak jste se k botám leguano vlastně dostali, jste jediní, kdo je do Česka dováží...**

Petr Exnar: Objevili jsme je náhodou loni v Německu na fyzioterapeutickém veletrhu. Vyzkoušeli jsme je a nadchly nás. Jako první se začaly prodávat u kamarádů

v naboso ve Čkalově ulici a měly velký úspěch. Postupně vyvstala nutnost otevření značkové prodejny leguano. Protože máme Prahu 6 moc rádi a já tu žiji od narození, otevřeli jsme obchod 11. 11. 2015 ve Svatovítské 10. Rádi bychom, aby byly bosoboty leguano do budoucna dostupné v každém kraji. Například v Německu je otevřeno již téměř padesát obchodů a některé jsou situovány i v menších lázeňských městech.

● **Sednou ty boty na každou nohu?**

Jana Exnarová: Může se stát, že nějakeému dejme tomu jednomu procentu lidí nesednou, ale opravdu je to velmi výjimečné. Máme boty od nejmenších dětských velikostí, začínáme na čísle 22 a končíme u velikosti 49 pro dospělé.

Petr Exnar: Ještě se nestalo, že by někomu velikost boty vyloženě nevyhovovala.

● **Jaké nejčastěji dělá člověk chyby při nákupu bot?**

Jana Exnarová: Těch je celá řada. Například, že je bota příliš úzká a chodidlo je deformováno už jen tím, že je nasoukané do úzkého prostoru. Většinou není problém v nesprávné délce boty, ale v její šířce. Přitom stačí jednoduchý test – vyndat z boty stélku a stoupnout si na ni. Pak se často ukáže, že noha přes ni přečnívá a taková bota je špatná.

● **Možná jsou ale trochu v nevýhodě lidé, kteří musí do práce dodržovat dresscode, tedy chodit do práce třeba v obleku nebo kostýmu. Takového člověka asi neobujete...**

Jana Exnarová: Opak je pravdou. Nabízíme totiž i elegantní design bot, které si k obleku nebo kostýmu klidně obout lze. Záleží samozřejmě na zaměstnavatelích, co akceptují a co ne. Člověk většinou není celý den na jednání, stačí si vzít do práce oblekové boty nebo lodičky a obout je jen na



nezbytně nutnou chvíli. Tím, že jste ve zdravých botách, uděláte pro svoje zdraví hodně.

Petr Exnar: Já mohu mluvit z vlastní zkušenosti. Absolvoval jsem v botách leguano už dvě přednášky a nikdo si toho nevšiml, nikdo mi neřekl, že jsem nevhodně obutý. A kolegové v práci si všimli mých bot až po třech měsících.

● **Boty leguano jsou ale kromě běžného nošení vhodné i na sport. Na který třeba?**

Petr Exnar: Zmiňoval jsem běhání, ale kromě fotbalu bych v nich zkusil jakýkoli sport. A když se vrátím k běhání, od té doby, co běhám v leguanech, jsem si ve všech běžeckých závodech vylepšil časy. Netrénoval jsem víc, jen se mi díky botám změnil styl běhu. Běh naboso je úspěšný a efektivní.

Jana Exnarová: Boty jsou ale vhodné i na jógu, golf, bojové a halové sporty.

● **Vy boty Leguano opravdu testujete na „vlastní nohy“.**

Asi před rokem jsem dostal nápad, že proběhnu všechny ulice v Praze 6. Mezitím, než jsem to realizoval, jsem se dostal k bosobotám, takže běhám v nich. Začal jsem začátkem prosince, o víkendu se snáším proběhnout pár ulic, jsem teď asi na 120 kilometrech. Nejdříve jsem si myslel, že mi bude stačit do ulice jen vběhnout, ale teď se je snažím proběhnout celé. Nemám v tom systém, běžím, kam mě noha vede. V Praze 6 jsem se narodil, mám to tady rád, ale pořád nalézám nová zákoutí. A upravil jsem si k tomu přísloví, že něco znám jako vlastní boty. To moje teď zní „Neznám ani vlastní boty, ani Prahu 6“. Čtyřicet let jsem chodil v botách a netušil jsem, že mi vlastně ubližují. Věřte proto v dobrou obuv. Hýčkejte svá chodidla, ona vám to vrátí.

INZERCE V6-0244

