



Čím dál populárnější jsou mezi Čechy bosoboty. A s trochou nadsázky se dá říct, že základnu mají v Praze 6 – v prodejně manželů Exnarových ve Wuchterlově ulici. „Brzy oslavíme pět let zastoupení firmy leguano na českém trhu. Od března 2015 do prosince 2019 jsme do České republiky a na Slovensko dovezli 24 584 párů bosobot leguano. Z toho v roce 2019 rekordních 8611 párů,“ vyčísľuje Petr Exnar. Kouzlu bosé chůze a nabídky značky leguano propadl i oblíbený zpěvák Tomáš Klus. Co ho nadchlo? „Že mají hlavu i patu. Aneb umějí vypadat a zároveň poslouží účelu, pocitu bosé chůze i tam a tehdy, kdy se jiné bosoboty prostě nehodí,“ říká Tomáš Klus.



Exnarovi & Tomáš Klus: Svoboda a zdraví v bosobotách

● **Tomáši, proč jste věrný právě značce leguano?**

Tomáš Klus: Protože mají hlavu i patu. Aneb umějí vypadat a zároveň poslouží účelu, pocitu bosé chůze i tam a tehdy, kdy se jiné bosoboty prostě nehodí.

● **Čím vás zaujala?**

Tomáš Klus: Jako povrchnímu člověku mi lahodí její vzezření, u mnohých modelů se člověk zdráhá uvěřit, že jde skutečně o bosobotu. A jelikož jsem i pohodlnec, komfort, který poskytují.

● **Bosoboty jsou něčím, čím můžeme prospět svému zdraví. Co vy a zdravý životní styl?**

Tomáš Klus: Vnímám své tělo jako chrám ducha, pronajatý dopravní prostředek, který aby fungoval, potřebuje pozornost, neboť teprve pak může cele sloužit svému účelu, být prospěšný jak samotnému uživateli, tak všem okolo. Proto dbám na pravidelný servis formou úplňkových půstů, nenáročným, ale poctivým cvičením, otužováním a vědomým stravováním, ať už fyzickým či psychickým, aneb řeším původ jak potravin, tak informací, které do sebe vpouštím.

● **V botách leguano se dá i sportovat. Fandíte nějakému sportu nebo ho i aktivně provozujete?**

Tomáš Klus: Jsem bývalým členem Dukly Praha, kdy jsem coby moderní pětibojař trávil hodiny denně na Julisce. V současné době jsem pětiboj vyměnil za trojboj.

Mám tři děti, a to je v mnoha ohledech taky slušná olympiáda.

● **Vaše tvorba se v posledních letech proměnila. Jaký to má ohlas u fanoušků?**

Tomáš Klus: Jsem toho názoru, že hudba je živý, neustálý proces, že se stejně jako vše kolem vyvíjí, a jako písničkář považuji za stěžejní aspekt autenticitu a kompatibilitu vnitřního s vnějším, proto mi jakákoli sázka na jistotu, jakože zjistím, že „něco funguje“, tak to tak dělám, ačkoli už to tak třeba necítím, je proti srsti. Vstřebávám, absorbuji a reaguji na aktuální dění jak formou, tak obsahem. Že to občas někoho odradí, je součást onoho procesu, ale každý konec je zároveň nový začátek, tak jen s radostí a pokorou pozoruji i proměny svého publika.

● **Co považujete za svůj největší životní úspěch?**

Tomáš Klus: Nalezení Boha jako vztahu. Uvědomění, že teprve dobré mezilidské vztahy otevírají možnost šťastného života.

● **Řada lidí si pobrukuje vaše písničky. Co si rád zpíváte vy?**

Tomáš Klus: Baby shark. Se třemi dětmi není vyhnouti.

● **Nebojíte se říkat své názory na společenské dění nahlas. Napadá vás někdy, že byste se třeba zapojil aktivně do politiky?**

Tomáš Klus: Napadá mě to často, ale moje místo je jinde. Rozhodně jsem však pro to, aby se do politiky zapojovalo co nejvíce lidí, ne nutně aktivní účastí v ní, ale věnováním pozornosti. Pochopením zásadního vlivu politiky na náš každodenní život, od stavu chodníku přes cenu chleba, je alfa a omegou toho, kudy se bude naše země ubírat, politika potřebuje naši účast, jinak



Bosoboty leguano pro rok 2020



pychne a živí nás frustracemi typu – jsme jen bezmocné loutky. Snažím se ji proto alespoň ze své pozice zpřístupňovat účastí v diskusích, sdílením podstatných témat a zdůrazňováním osobní zodpovědnosti za celek.

● Lákalo by vás to?

Tomáš Klus: Ano, ale neuměl bych se vzdát písniček. Svou aktivní účastí bych si však vzal prostor nestranného komentátora.

● Začal nový rok. Máte tohle období rád? Co vás letos čeká, na co se nejvíce těšíte?

Tomáš Klus: Finišovali jsme s písní k filmu V síti Víta Klusáka, kterého mám velmi rád za nelhostejnost a vervu, s jakou se do palčivých témat pouští. Pak vyrazíme na turné s Pamětí národa, kterou považují za jeden z nejmýsluplnějších projektů u nás, především proto, že se snaží postavit most mezi mladou a starou generací, že mladé doslova nechává sáhnout si na dějiny a přispívá možnosti vyvarovat se mementa nedávné minulosti. Těším se na všechno a ze všeho, čím mám možnost prospět společnosti. Protože věřím, že je čas začít mířit k sobě a přestat mířit na sebe.

● Nový rok je tady, co je nového v bosobotách?

Exnarovi: Brzy oslavíme pět let zastoupení firmy leguano na českém trhu. Od března 2015 do prosince 2019 jsme do České republiky a na Slovensko dovezli 24 584 párů bosobot leguano. Z toho v roce 2019 rekordních 8611 párů. Za to děkujeme všem, kteří se rozhodli si tyto unikátní německé bosoboty pořídit a šíří myšlenku svobodné chůze v bosobotách. My sami v bosobotách leguano žijeme, chodíme a jsou naší filozofií zdravého životního stylu. Firmě se skvěle daří, i když růst je až příliš prudký.

● Chystá se na letošní sezonu nějaká zajímavá novinka?

Exnarovi: Celá řada. Máme nové unisexové modely beat a energy. Myslím, že hlavně mladší generaci zaujme kotníčkový model go, který se vyrábí v černé, červené a zelené barvě. Nejuniversálnější model aktiv je už k dispozici také v kotníčkové variantě. Pány potěšíme novým koženým modelem gentle. Má následovat i dámské provedení.

● Kdo je váš typický zákazník? Mají tyto zákazníci nějaké společné rysy?

Exnarovi: Typickým zákazníkem je přemýšlivý člověk, pečující o své zdraví. Důvodů pro nákup bosobot je ale celá řada. Barefoot se rozšiřuje hodně díky informovaným rodičům, kteří chtějí to nejlepší pro své děti. Další klienty přivádí bolest zad a kloubů. Jiní berou chůzi v bosobotách

jako prevenci a šanci vyhnout se možným deformitám chodidel. Často slyšíme, že klienti mají po prvním obutí pocit, že nemají nic na nohách nebo že jsou jak v bačkůrkách.

● Máte představu o tom, kolik lidí z těch, co někdy vyzkoušejí leguano, u nich zůstane a kolik se vrátí ke standardním botám?

Exnarovi: K nám se samozřejmě vrací jen ti, kteří v barefoot pokračují, a těch je většina. Mnoho z nich říká, že už nechťejí žádné jiné, a to nás moc těší. Není ojedinělé, že k nám přivedou i své partnery, děti nebo rodiče, kteří ještě bosoboty nemají. Je jen malé procento lidí, pro které není barefoot obuv vhodná nebo jim nevyhovuje.

● Vaše rodina patří k vyznavačům bosobot. Nosíte ještě jinou obuv než bosoboty leguano?

Petr Exnar: Já ne. Jen když hraji fotbal. Jana a starší dcera také ne. Mladší to má tak půl na půl.

● Čeho se nejvíce obávají lidé, kteří k vám do obchodu zavítají poprvé?

Exnarovi: Většinou považují „klasickou“ botu za pro člověka přirozenou, ale zároveň logicky cítí, že to tak není. Mají obavu z toho, že noha není v bosobotách dostatečně chráněna a klenba nemá oporu.

● Pro laiky – jaký je základní rozdíl mezi obyčejnou a barefootovou obuví?

Exnarovi: Barefoot obuv má minimální tloušťku podrážky. Podrážka musí být ohebná na všechny strany. Nemají žádný podpatek a podrážka je tedy v jedné rovině od paty po přední část chodidla. Barefoot obuv nemá také žádnou podporu nožní klenby. Špička boty je tvarovaná podle tvaru chodidla. Prsty na nohou mají dostatek místa pro přirozený pohyb stejně tak jako při skutečné chůzi naboso. V barefoot správně vnímáte terén, po kterém chodíte. Navíc jsou mnohem lehčí než obyčejné boty.

● Představte si, že byste si prohodili povolání. Petře, uživil byste se jako zpěvák?

Petr Exnar: Jako zpěvák bych se určitě neuživil. Kamarádi říkají, že když zpívám, tak padají tašky ze střechy. Každopádně nějaké texty jsem v mládí napsal a bavilo mě to. Stačí mi ale poslouchat Tomáše. Janča má všechny jeho písničky a je to náš nejoblíbenější interpret. Také se přiznám, že si teď občas z nostalgie v práci pouštím Karla Gotta.

● Popularita barefoot obuvi roste. Proč tomu tak je a myslíte, že trend bude dlouhodobý?

Petr Exnar: Jsem přesvědčen, že se jedná o dlouhodobý trend. Ačkoliv jsme omezili reklamu, prodeje stoupají prakticky stále stejně. Nejlepší reklamou jsou

totiž spokojení klienti, kteří informují své okolí. Barefoot obuv nosí každým rokem více lidí.

● Jak vidíte budoucnost třeba za dvacet let, bude už nošení bosobot běžnou věcí?

Petr Exnar: Bude. Naše generace se toho ještě asi nedomyslí, ale jsem přesvědčen, že barefoot obuv se stane běžnou obuví a současná klasická obuv se dostane do muzea. Pokud se podíváte na sci-fi filmy, tak zjistíte, že tyto boty filmaři predikovali. Stačí zmínit seriál Návštěvníci. Jen je německá firma leguano dovedla k dokonalosti o něco dříve. Domnívám se, že tuto obuv bude za dvacet let nosit zhruba dvacet procent obyvatel České republiky. V České republice si každý člověk pořídí ročně dle statistik zhruba 3,5 páru obuvi. Myslím, že bosoboty leguano zaujmají zhruba pětiprocentní podíl na trhu s barefoot obuví v České republice. Z čísel mohu predikovat, že v roce 2040 dovezeme do České republiky 48 028 párů. Z těchto propočtů mi vychází, že kolem roku 2063 se začne v České republice prodávat více barefoot obuvi než té nyní takzvané klasické. Zní to možná trochu jako fikce, ale vycházím z toho, že firma leguano je největším výrobcem barefoot obuvi v Německu a je to jedna z nejvíce expandujících firem v Evropě. Samozřejmě se k těmto číslům dá dodat cimmranovský dovětek plus minus dvě stě let. Já sám nejsem vyznavačem honby za ziskem, takže bych byl radši, kdyby nárůsty byly pozvolnější.

● Jak jsou na tom Češi a barefooty v porovnáním s jinými národy?

Exnarovi: Jednoznačně jsme na špičce. Jsme přemýšlivým národem a máme rádi zlepšováky. Co víme, tak spokojenost s prodejem mají téměř všichni výrobci barefoot obuvi, kteří dodávají do České republiky.

● Často slychám, že je třeba správně chodit. Si pod tím má člověk vlastně představit? Ono lze chodit i špatně?

Exnarovi: Ano, například klasická obuv nám umožňuje dupat, našlapovat na hranu paty, dělat příliš dlouhé kroky. To není přirozené. Přirozený je jemný nášlap na celou patu nebo chodidlo a kratší krok, bez kterého správný nášlap nelze udělat. V bos-

bosoboty leguano®

- zlepšují držení těla
- proti bolestem zad, kloubů
- lepší propriocepci
- bez problémů plochých nohou
- impulzy do mozku
- chůze plní radost

model lady loop

bosoboty leguano
Wuchterlova 336/22, Praha 6 - Dejvice
tel. 605 218 669, bosoboty@leguano.cz
pro zdravou chůzi
www.leguano.cz

SLEVA 200,- Kč
na bosoboty leguano
ve všech obchodech
Wuchterlova 22, 25



botách je potřeba chodit vědomě. Jako naboso.

● **Jano, vy jste fyzioterapeutka. Jak se na oblast barefoot dívá tato skupina odborníků?**

Jana Exnarová: Ten poměr se mění. Jak sleduji ve svém okolí, naprostá většina fyzioterapeutů barefoot obuv podporuje. Myslím, že jsou to hlavně ti, kteří se dokážou učit novým věcem.

● **Jak si na tom váš obchod stojí v porovnání s jinými prodejny značky leguano po celém světě?**

Exnarovi: Zastoupení firmy leguano v České republice je v přepočtu na počet obyvatel nejúspěšnější a Česká republika je barefootovou velmocí. Praha 6 je v tomto doslova unikátem. My ve Wucherlově ulici a kamarádi z naBOSO ve Čkalovce jsme, podle mého názoru, oblastí s největším prodejem barefoot bot na světě.

● **Petrě, o vás je známo, že se angažujete i politicky. Jak jdou tyto věci ruku v ruce?**

Petr Exnar: Je tam hodně styčných bodů. Bosoboty jsou o svobodě pohybu a politika o svobodě ducha. Obojí mě moc baví, beru tyto činnosti jako službu lidem. Chci, aby se lidem nejen zdravě chodilo, ale i lépe žilo. V Praze 6 jsem se narodil a jsem s ní spjatý. Jsem předseda Komise strategického rozvoje MČ Prahy 6. Řešíme to, jak by naše krásná městská část měla vypadat za pár, pět, deset i více let. Řešíme témata, jako jsou tramvaj na Dědinu, železnice na letiště, okruh kolem Prahy a další. Jsme nejzelenější částí Prahy, máme plusový rozpočet, nízkou kriminalitu a jsme takovým ostrovem naděje pro zbytek České republiky. To hlavně díky skvělým lidem, kteří tu žijí. Máme ale samozřejmě i své problémy. ● **Máte za sebou zajímavý projekt, v bosobotách jste v minulých letech proběhl**

všechny ulice v Praze 6. Máte nějaký nový podobně ambiciózní plán?

Petr Exnar: No to mi trvalo pár let a moc rád na to vzpomínám. Vloni v červnu jsme v parku na Vítězném náměstí uskutečnili Nejdelší štafetový běh v bosobotách. Ve štafetě se postupně vystřídal 19 bosoběžců. Závod probíhal bez přerušení i v nočních hodinách. Závodníci svým výkonem podpořili Nadaci Šestý smysl, a to částkou 6090 korun. S Nadačním fondem Šestý smysl chceme i nadále pomáhat potřebným. Budeme přispívat jednou korunou za každé dovezené bosoboty. Co se týče mých osobních cílů, tak vloni jsem složil

státnice v rámci rigorózního řízení, stálo mě to dost sil a bohužel sport šel stranou. Letos bych rád na své fyzické kondici zapracoval a na podzim uběhl v bosobotách maraton.

● **Liší se nějak péče o barefoot boty od péče o ty klasické?**

Exnarovi: Naše bosoboty se dají prát v pračce.

● **Kde se bosoboty leguano vyrábějí?**

Exnarovi: Jedná se z velké části o ruční výrobu, která probíhá v industriální zóně v německém Buchholzi nedaleko Bonnu. Strojně se na tom též místě vyrábí patentovaná podrážka Lifolit, která dělá z bosobot leguano unikátní záležitost.

Kde najdete bosoboty leguano

Freebody s.r.o.

Wucherlova 336/22, 160 00 Praha 6 – Dejvice

Česká republika

www.leguano.cz

<https://www.facebook.com/freebodyleguanobosachuze/>

INZERCE V6-0221

INZERCE V6-0205

INZERCE V6-0207

Počtivá kuchyně z lokálních surovin

To je **V Zahradě**



Těšíme se
na Vaši
návštěvu



V ZAHRADĚ

www.vzahrade.com

Adresa:
Schwaigerova 59/3
Praha 6 – Bubeneč
Tel.: 723 698 288
E-mail: restaurace@vzahrade.com

Otevírací doba:
11.30–23.00 (po–pá)
12.00–23.00 (so)
12.00–22.00 (ne)

MASO UZENINY MILOŠ KŘEČEK KK

- ▶ nabízíme **pestrou nabídku** masa a masných výrobků
- ▶ maso vám rádi upravíme **zdarma dle vašeho přání**
- ▶ každý den **čerstvé**
- ▶ **tradiční výroba** uzenářských výrobků
- ▶ každých 14 dnů pro vás připravujeme **novou akční nabídku**



www.kreckkk.cz

Bělohorská 1689/124, Praha 6 – Břevnov
Dejvická 21, Praha 6 – Dejvice