



Nezávislý měsíčník pro Prahu 6



Causa

ÚNOR

Vychází 26. 2. 2018 / Zdarma

Najdete nás na
www.vase6.cz

**Obsazení Šatovky
squatterry**



Kultura

**Výstava
v Pelléově vile**



Veřejný prostor

**Poliklinika
Pod Marjánkou**



**Petr Exnar:
Bosoboty jsou
investicí do zdraví**

NEZMEŠKEJTE LEGENDÁRNÍ AKCI!



Jen 2.-3. března od 12⁰⁰ do 12⁰⁰
nonstop

**JEDINEČNÉ SLEVY
AŽ 200 000 KČ NA VOZIDLO**

AUTOVARS
TŘEPA DO ČERNEHO

Rezervujte si nyní schůzku s prodejcem, zavoláme Vám zpět!

Tel.: 602 625 907 (Po-Pá 8-19, So 9-13)

SMS: 602 625 907 (24/7)

Web rezervace: <http://bit.ly/autovars> (nebo QR kód)



Jedinečné slevy a další skvělé benefity

- Zimní pneumatiky zdarma*
- Originální střešní nosič v hodnotě až 5 000 Kč zdarma
- Vybrané originální příslušenství Opel se slevou až 50 %

AUTOVARS, a.s., Jankovcova 2a, 170 00 Praha 7 – Holešovice



BUDOUCNOST PATŘÍ VŠEM



Čím dál víc lidí v Česku propadá fenoménu bosobot. Jejich vyznavači mají své oblíbené místo v Dejvicích. Sídli tady rodinný obchod, který nabízí německou značku leguano. Výhodou bosobot je, že v nich noha pracuje přesně tak, jak má a k čemu byla stvořena. Milovníci bosobot se mohou 1. dubna sejít na Kotlářce, kde se bude konat závod. „Je to akce pro milovníky bosé chůze, kterou jsme pojmenovali Mistrovství republiky v bosopředbíhání,“ říká majitel rodinného obchodu bosoboty leguano Petr Exnar.

Petr Exnar: Bosoboty jsou investicí do zdraví

PŘIPRAVILA XXX, FOTO XXX

● Jarní sezonu začnete velkolepě, a to závodem na Kotlářce. O co půjde?

Je to akce pro milovníky bosé chůze, kterou jsme pojmenovali Mistrovství republiky v bosopředbíhání. Princip závodu spočívá v tom, že vyběhneme všichni najednou a zvítězí ten, kdo všechny předběhne o jedno kolo. Jsme docela zvědaví, jak to bude probíhat, protože pokud dva nejlepší běžci budou na stejné úrovni, můžou naběhat klidně padesát i sto kol! Zvítězí ten, kdo uběhne nejvíce a poběží nejdéle.

● Poběží se tedy v bosobotách?

Je to běh pro bosoběžce, nemusí mít na špičce leguana, ale jakékoliv bosoboty, nebo mohou běžet úplně naboso.

● Vy navíc závodem přispějete nadaci Šestý smysl, která se zaměřuje na pomoc znevýhodněným lidem...

Za každé kolo dostane nadace Šestý smysl jedenáct korun. A zajímavostí je i to, že jsme pozvali agenturu Dobrý den z Pelhřimova a pokusíme se o rekord v počtu bosoběžců na dráze. Také spolupracujeme

s Bosou turistikou a ta připraví zajímavé aktivity, například chůzi po skle, hmatový chodník a kurz tělesného magnetismu. Akce je vhodná i pro děti, můžou se zúčastnit i samotného běhu. Běh pořádáme 1. dubna na apríla, tak uvidíme, zda to bude jako vtip nebo z toho vznikne tradice.

● Je třeba se na běh předem registrovat?

Přihlásit se můžete na našich webových stránkách www.leguano.cz v rubrice bosoběhy.

● V Dejvicích už bosoboty prodáváte docela dlouho, kdy jste tady našli domov?

Já jsem se tu narodil a celý život tu žiji, takže domov jsem tu již měl a jsem moc rád, že tu nyní mám i práci. S bosobotami startujeme třetí rok, začali jsme v roce 2015. Začátky byly s ohledem na sortiment hodně rozdílné oproti tomu, co nabízíme zákazníkům teď. Před těmi třemi lety jsme v podstatě měli jen bosoboty leguano, které vzhledově vypadaly jako ponožky s podrážkou. Teď si troufám říct, že si u nás vyberou

všechny věkové kategorie po všechna roční období.

● A změnili se za tu dobu zákazníci?

Určitě přišla změna v tom, že zákazníků a vyznavačů bosé chůze je čím dál tím více. Zpočátku nosili lidé bosoboty hlavně v létě, v suchu a teple. A poté přišel podzim a zima a oni si uvědomili, že normální zimní boty už nosit nechtějí. Ale našťástí už nabízíme i zimní bosoboty a dokážeme pokrýt celý rok. Máme zákazníky, kteří se k nám vrací pro nové modely, kteří už mají bosoboty jak na jaro, tak na podzim a zimu. Jsme za to rádi.

● Dokážete říct, zda bosobotám fandí víc muži, nebo ženy?

Myslím si, že víc máme zákaznic. Muži jsou podle mého názoru o něco konzervativnější. Možná je to tím, že ženy na sebe obecně více dbají, více je zajímá životní styl a nesmíme zapomínat ani na to, že ženy nosí ještě o něco méně pohodlné boty než muži. Z bot na podpatcích často bolí nohy, a proto hledají ženy alternativu. Nebudeme si nic nalhávat, ženské boty na vysokých





podpatcích nejsou přirozené a tělu příliš neprospívají.

● Pravidelně od výrobce přivážíte do Dejvických novinky. Jaké jsou to teď?

Máme zimní model chester, vevnitř je vlna a boty lze naimpregnovat, dá se v nich chodit i do sněhu a vypadají opravdu jako normální zimní bota. Máme i nové barvy dámských balerín, které vypadají nejen módně, ale také elegantně. Víme o tom, že je ženy nosí i na ples k šatům a nemusejí se tak bosobot vzdát opravdu nikdy. Máme také vylepšený model aktiv, má černou podrážku a dovedu si jej představit k pánskému obleku. Dorazily nám i nové pánské mokasíny chess. Ještě bychom rádi doplnili dětský sortiment o zimní model.

● Německý výrobce má svůj tým návrhářů, který vymýšlí nové modely?

Mají tým odborníků, který připravuje novinky. V Německu je již osmasedmdesát obchodů leguano. My máme v Dejvicích značkovou prodejnu se všemi novými modely, nenajdete v Německu nic, co byste nenašli u nás. My dodáváme boty leguano do necelé třicítky obchodů po celé republice. Sice by se mohlo zdát, že v počtu obchodů máme Německo v čem dohánět, ale je třeba myslet na to, že my máme deset milionů obyvatel a Německo nějakých třiaosmdesát.

● Máte nějakou vysněnou bosobotu leguano a doufáte, že podobná napadne i německé návrháře?

Já bych možná uvítal konzervativnější pánskou oblekovou bosobotu, ale jinak jsem maximálně spokojený s tím, co vyrábějí.

● A co ještě můžou milovníci bosobot očekávat?

V Česku nyní bosoboty nosí dle mého odhadu tak dvě stě tisíc lidí, ale potenciálních zákazníků je mnohem víc. Uznávám, že bosoboty jsou dražší, ale je to investice do zdraví. Není možné je kupovat jen jako něco, co si obuju, je to životní filozofie. Věřím tomu, že třeba v sedmdesáti pětasedmdesáti se nám nošení bosobot zdravotně bohatě vrátí. Což mi připomíná, že máme i zákazníky ve velmi vysokém věku, kteří bosobotám propadli.



● Dá se říct, kde v Česku jsou bosoboty nejpobulárnější?

Určitě je to Praha a střední Čechy, ale specializované obchody vznikají už po celé České republice. Hodně závisí samozřejmě na prodejci. Já s manželkou v bosobotách zijeme a dokážeme vysvětlit, v čem je nošení těchto bot dobré. Stoprocentně jim věříme a potom je pro zákazníky snadno pochopitelné, že jim nošení bosobot může zdravotně pomoci.

● Vy máte i e-shop, ale osobně doporučujete, aby si každý zákazník přišel vybrat model sem do Dejvic vyzkoušet...

Může se stát, že se velikost vhodně nevybere, nestává se to často, ale není to vyloučené. V obchodě navíc umožňujeme vyzkoušet chůzi v bosobotách po deskách, na nichž jsou kořeny, kameny a kůra, a každý zákazník si tak na místě ověří, jaká bosá chůze je. Je možné bosoboty vyzkoušet i u jiných prodejců, v Dejvicích třeba u kamarádů z naboso.

● Připomeňte, v čem je bosá chůze prospěšná lidskému tělu...

Obyčejné boty se od přirozené anatomie nohy velmi liší a zásadně mění způsob naší chůze. To může často vést až k civilizačním

chorobám, jako je bolest kolen, kyčlí nebo zad. Boty leguano zajišťují chodidlu zdravý a přirozený pohyb a jejich nošením se vyrovná svalová disbalance, může ustoupit řada potíží, které by přitom člověk ani nepřikládal výběru špatných bot. V klasických botách se prsty správně nepohybují, skoro jako by byly v sádře. V bosobotách pracuje noha přesně tak, jak má a k čemu byla stvořena. Bota byla samozřejmě geniální vynález, chránil lidskou mohu, ale časem se změnil spíš na vynález škodlivý.

● A není už pozdě ve vyšším věku začínat s nápravou?

To vůbec ne, pozdě není nikdy. Já sám jsem začal bosoboty nosit kolem čtyřicítky a po třech letech jsem stále nadšený. Jako konzervativce jsem očekával nějaký nedostatek a žádný se k mému překvapení nedostavil. Dnes jsem vlastně konzervativní já v bosobotách, protože vycházím z přirozenosti lidského pohybu naboso.

● Vy nováčkům doporučujete začínat s nošením bosobot postupně...

Pro nohu to může být nezvyk, radím zkoušet je nosit třeba po patnácti minutách, posilovat svalstvo a nechat si nohu zvyknout. Záleží to ale případ od případu.



✂

bosoboty leguano®

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

model lady loop

bosoboty leguano®

Wucherlova 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 značkové prodejně
Wucherlova 22, Dejvice



Já jsem neměl problém nosit bosoboty celý den prakticky hned.

● **Jak jste se ale vůbec s manželkou k bosobotám dostali, jak jste se seznámili?**

Moje žena je fyzioterapeutka a jeli jsme společně na rehabilitační veletrh Therapie Leipzig do Německa, tam jsme leguano objevili a na první pohled se do nich zamilovali. Hned jsme si je vyzkoušeli a věděli, že nechceme jiné. Začali jsme komunikovat s výrobcem a dohodli se na spolupráci. Během pár dnů bylo rozhodnuto, kam budou směřovat naše kroky.

● **Opravdu jste sám nenašel žádné minus bosobot?**

Hledal jsem nedostatky do loňského podzimu, ale prostě jsem nenašel nic. Je ale třeba myslet na to, že v bosobotách se člověk musí naučit správně chodit. Je třeba zapojovat chodilo tak, jako kdyby šel člověk opravdu bos.

● **Měl jste před nošením bosobot také nějaké zdravotní**



neduhy, které s nošením těchto bot odezněly?

Jsem běžec a měl jsem potíže s kolenem a bolela mě záda, chodil jsem k manželce na rehabilitaci a díky bosobotám jsem u ní poslední tři roky nebyl. Bosoboty chrání mé zdraví a Jančiny ruce. Já měl na nohách naposledy klasické boty jen při práci, kdy hrozilo, že mi

na ně něco spadne. Jen jednou týdně obuji sálové kopačky při fotbale s kamarády. A manželka ještě před časem sundávala bosoboty jen v případě, že šla na ples.

● **Jakou mají boty životnost?**

Je to 800 až 1000 kilometrů, ale já v nich naběhal přes 1250 kilometrů a pořád vypadají relativně dobře.

● **Bosoboty jsou navíc velice výhodné třeba na cestování nebo co se týče údržby...**

Jsou pratelné na třicet stupňů, některé modely jsou impregnovatelné. Může se v nich do moře, do bazénu, plusem určitě je, že jsou velmi skladné a lehké, hodím je do sáčku a v kufru nezaberou mnoho místa. Skvěle se v nich také řídí, a jak jsem zmiňoval, jsou ideální pro běžce.

● **Co bosoboty nemají rády?**

Fotbal a ještě tenis. Nemají rády sušení třeba na topení, uschnou snadno a rychle na vzduchu.

● **Vy jste bosoboty otestoval opravdu na vlastní ne kůži, ale doslova nohy. Proběhl jste v nich všechny ulice v Praze 6...**

Bylo to super. Skončil jsem loni v květnu, proběhl jsem přes sedm stovek ulic a bylo to asi 650 kilometrů. Teď běhám dál a mám další vizi, chci v květnu v bosobotách uběhnout pražský maraton.

INZERCE V6-0213

INZERCE V6-0216

OSOBNÍ ODBĚR ZDARMA!

16 poboček po celé Praze



HRY
8 951 produktů



DOMÁCNOST
3 221 produktů



**ROZTOKY,
ČOČKY,
KAPKY**



ŠPERKY
3 966 produktů



ZDRAVÍ
5 943 produktů



DÁRKY
3 228 produktů



KRÁSA
9 802 produktů



HODINKY
6 273 produktů



KNIHY
83 269 produktů



ELEKTRONIKA
42 366 produktů



MÓDA
1 672 produktů



PRO DĚTI
1 023 produktů



PARFÉMY
1 701 produktů



HRAČKY
4 607 produktů

eshop
eiffel
optic.cz

U nás
naleznete přes **170 000** produktů!

VETERINÁRNÍ KLINIKA



Komplexní péče pro malá zvířata

prevence, očkování, čipování, pasy
akutní stavy, denní hospitalizace
chirurgie, kastrace samců a samic
dermatologie, onkologie, stomatologie
rentgen, sono, vlastní laboratoř
prodej krmiv (Yoggies), diet, ektoparazitik

Žalanského 31/34, Praha 6 – Řepy
(u kostela sv. Martina)
tel: 235 301 561
e-mail: info@okvet.cz

www.okvet.cz

ordinační hodiny:

pondělí - pátek: 8:00 - 12:00; 14:00 - 20:00
sobota: 9:00 - 13:00, neděle: 15:00 - 19:00

INZERCE V6-0229