

leguano bosobotní viny

o zdravém životním stylu v bosobotách leguano V bosobotách leguano chodíme, žijeme a běháme za sny

Před čtyřmi lety jsme na Kongresu pro terapii, léčebné rehabilitace a prevence Therapie v Lipsku objevili něco, co je pro nás víc, než kdybychom objevili zlatou žílu na Klondiku. Objevili jsme bosoboty leguano. Od té doby v leguano chodíme, žijeme a běháme za sny. Znáte ten pocit, kdy se celý den těšíte, až se konečně doma zujete? Nás už tento problém netrápí, protože nosíme jen bosoboty leguano a tím děláme něco pro své zdraví.

Jsme rádi, že se chůze v bosobotách stává trendem, a že i díky tomu můžeme pomáhat.

Chystáme pro vás Nejdelší štafetový běh v bosobotách, který se uskuteční 2. června ve 14.00 v parku na Vítězném náměstí. Lidé dobré vůle si budou moci zaběhat a zároveň tím přispět Nadačnímu fondu Šestý smysl. Bude se běhat 24 hodin a ten, který naběhá nejvíc koleček, vyhraje bosoboty leguano. Věcnou cenu obdrží i dalších 9 nejvytrvalejších běžců.

Když jsme v roce 2016 přemýšleli o tom, kde všude je vhodné domlouvat obchodní zastoupení bosobot leguano, měli jsme cíl, aby bosoboty leguano bylo možné zakoupit ve všech krajských městech. Tento cíl se nám podařilo letos splnit, a nejen to. Bosoboty leguano si můžete vyzkoušet v Brně, Brandýse nad Labem, Frýdlantu nad Ostravicí, Hradci Králové, Chrudimi, Jihlavě, Karlových Varech, Jabkenici u Mladé Boleslavy, Jindřichově Hradci, Kolíně, Kralupech nad Vltavou, Kravařích, Liberci, Olomouci, Ostravě, Pardubicích, Písku, Plzni, Poděbradech, Praze, Táboře, Trutnově, Týnci nad Sázavou, Třebíči, Třinci, ve Zlíně a ve Žďáru u Mnichova Hradiště. Děkujeme vám všem, kdo zdravou chůzi v bosobotách společně s námi šíříte. V bosobotách nejen chodíme, řídíme auto, cvičíme, jezdíme na kole, lezeme po horách a běháme, ale i díky Vám i pomáháme. Jsme rádi, že se nošení bosobot stalo trendem. tým leguano



Můžeme se setkat na akcích a výstavách

22.-24. 3. 2019	Praha 7	Festival Evolution 2019
13. 4. 2019	Praha 10	Sjezd Unie fyzioterapeutů 2019
30. 4. 2019	Třeboň	Prezentace v lázeňském domě Aurora
11. 5. 2019	Praha 5	18. sjezd České podiatrické společnosti
18. 5. 2019	Praha 6	Běh pro Paměť národa
25. 5. 2019	Most	Superfestival zdraví 



NOVINKY leguano



17. února 2019 byla v Erfurtu otevřena
91. prodejna leguano v Německu.



Bosoboty leguano pro rok 2019

BOSOBOTY leguano OTÁZKY A ODPOVĚDI

V čem jsou bosoboty lepší než obyčejné boty?

Obyčejné boty se od přirozené anatomie nohy velmi liší a zásadně mění způsob naší chůze. Mají vyztuženou tvrdou podrážku, zvednutou patu, špičku, která omezuje prostor pro prsty a tuhý svršek. Teprve, když jsme začali nosit bosoboty, uvědomili jsme si, že jsme celý svůj dosavadní život chodili špatně. V bosobotách naše nohy pracují přirozeně, což podporuje správné držení těla a předchází bolestem zad, kolien, kyčlí, hlavy a také křečovým žilám. Bosoboty jsou zároveň prevencí proti problémům plochých nohou a vbočených palců.



Jana a Petr Exnarovi, leguano ČR

Mohou bosoboty člověku ublížit?

Samy o sobě samozřejmě ne, ale může Vám ublížit nesprávný způsob používání. Chůze v bosobotách má být téměř totožná, jako chůze zcela naboso. To si však lidé neuvědomují a často se snaží v bosobotách chodit stejně jako v klasických botách. To však nelze. Předně je potřeba v bosobotách chodit vědomě. Klientům zdůrazňujeme, že naboso neznamená nemít v bosobotě ponožky, ale že každý krok je potřeba uskutečnit tak, jak to provádíme při chůzi naboso. Je potřeba zapojit celé chodidlo a prsty by měly opouštět zemi jako poslední. Krok by měl být kratší a nášlap je potřeba uskutečnit zlehka na celé chodidlo nebo spodní stranu paty. Toto je velmi důležité hlavně při chůzi po městských površích. Bosoboty leguano mají na podrážce protiskluzné výstupky kulovitého tvaru, které pomohou chodidlu zvládnout tvrdý povrch, ale zároveň nebrání prožitku z nerovného podkladu. Chrání chodidlo proti sklu a dalším ostrým předmětům. Lze je použít kdekoliv, ale jen za předpokladu správného nášlapu a stylu chůze přizpůsobenému danému povrchu.

Jaké jsou vaše osobní zkušenosti s bosobotami leguano?

Jsem konzervativce a rozhodně jsem nečekal, že mě chůze v bosobotách tak osloví. Přes dva roky jsem bosoboty leguano testoval v každém počasí na různých terénech a sám jsem se přesvědčil o jejich nesporných výhodách. Čtvrt roku mi trvalo naučit se v nich správně běhat. Dvacet let jsem běhal v klasických botách, kde to člověka nutí našlapovat na patu, kdežto v bosobotách je nášlap na patu dost bolestivý, takže je třeba našlapovat na špičky. Nakonec se mi s bosobotami podařilo proběhnout všechny ulice v Praze 6 a úspěšně dokončit půlmaraton, kde jsem si dokonce vylepšil svůj osobní rekord. Jsou také ideální na cestování. Nezaberou místo, jsou lehké a dají se srolovat. Ušetříte hodně místa v kufru, protože vám stačí jen jedny boty na vše. Jsou praktické do letadla, můžete v nich do moře, do bazénu. Fantasticky se v nich třeba i řídí auto. Jsou pratelné v pračce na třicet stupňů.

Jsou bosoboty vhodné i pro lidi s problémy s nohama jako jsou ploché nohy, zborcená klenba, halux a podobně, nebo je mohou nosit jen lidé, kteří mají chodidla zdravá a chtějí si je tak udržet i nadále?

Bosoboty jsou vhodné pro všechny, kteří dokáží chodit naboso. Bosoboty umožňují chodidlu používat celý pohybový aparát, kterým jej příroda vybavila, bez jakéhokoli omezování. V praxi to znamená, že se posune těžiště těla tam, kam patří, zkrátí se délka kroků, upraví se a změkčí nášlap, klenba má dostatek prostoru a odpruží tíhu těla, prsty jsou aktivní oporou a jejich správné používání při chůzi podporuje a posiluje stav a funkci klenby. Takže ano, jsou vhodné nejen pro chodidla zdravá, ale i pro chodidla problémová.

Je možné chodit pouze v bosobotách, nebo je to vhodné jako doplněk ke klasické obuvi?

Možné je obojí. Pro někoho je lepší ze začátku začít zvolna a postupně nohy zvykat na nový styl chůze. Týká se to zejména žen zvyklých na vysoké podpatky. Mě osobně přechod nečinil žádné problémy a začal jsem prakticky ihned používat pouze bosoboty. Jiné to však bylo s běháním, kdy jsem se zhruba čtvrt roku učil správný běžecký styl. Nováčkům doporučuji 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.

Jaké jsou tedy hlavní výhody chůze v barefootové obuvi pro ty, co začínají?

Těžko se popisuje prožitek a dobrý pocit ze svobodné chůze. Výsledkem správného používání chodidel je lepší držení těla, které může ulevit od bolestí zad, kolien a kyčlí. Má příznivý vliv na spánek. Je prevencí proti problémům plochých nohou a vbočených palců. Mnohem lépe využijete propriocepci, tedy schopnost koordinovat tělo v prostoru. Mozek dostává ty správné impulzy o poloze chodidel a členitosti terénu a může správně vyhodnotit situaci a reagovat na ni. Lze zmínit i pozitivní vliv na krevní oběh, prevenci proti křečovým žilám, posílení imunity, otužování organismu. A také chůze v bosobotách přináší radost. Rozhodně jsou to boty dobré nálady.

Co byste vzkázal těm, kteří bosoboty dosud nevyzkoušeli?

Přibývá lidí, kteří v bosobotách žijí, pracují nebo běhají a cítí se díky tomu zdravější, silnější a šťastnější. Chůze v bosobotách umožňuje přirozenou a zdravou chůzi, minimálně omezuje pohyb nohy. Bosoboty nemají podpatky, takže nemění statiku těla, šetří klouby a páteř. Přirozená bosá chůze nezpůsobuje žádné deformity chodidel a má pozitivní dopady na pohybový aparát, který je na bosou chůzi evolučně vyvinut. Oproti obyčejným botám v bosobotách pracují nohy přirozeně, což podporuje správné držení těla a problémy se zády se minimalizují. Díky bosobotám je člověk více ve styku se zemí, jsou jedinečné při řízení auta. Bosoboty leguano jsou rovněž skvělé na cestování, nedovedu si již představit, že bych někdy chodil v jiných botách. Rozhodně je vyzkoušejte!

leguano®

aktiv	primera	classic	balerina	female	sneaker	leguanito	zimní modely
							chester
				maritim 			winter aktiv
	aktiv-zelená 						winter classic
	aktiv-růžová 					leguanito aktiv plus 	kosmo
	chees-cocos 	chees-pepper 	lady loop 	leguano® 	graphit 	denim 	kosmo

Délky a šířky chodidel

leguano aktiv, denim, thermo, chester

velikost	délka stélky	šíře stélky
34	21,5	8,0
35	22,0	8,0
36	22,8	9,0
37	23,3	9,5
38	23,9	9,5
39	24,6	9,5
40	25,2	9,8
41	26,0	10,0
42	26,7	10,5
43	27,3	10,5
44	27,9	10,5
45	28,5	11,0
46	29,2	11,0
47	29,9	11,0
48	30,5	11,0
49	31,0	11,0

leguano female, ladyloop

velikost	délka stélky	šíře stélky
36	22,0	8,0
37	23,0	8,4
38	23,5	8,4
39	24,0	8,5
40	25,0	8,6
41	25,5	9,0
42	26,0	9,0
43	26,5	9,0

leguano primera, classic, sneaker, ballerina

velikost	délka stélky	šíře stélky
XS (36-37)	22,0	8,5
S (38-39)	23,5	9,3
M (40-41)	25,0	9,5
L (42-43)	26,5	9,8
XL (44-43)	28,0	10,3
XXL (46-47)	29,5	10,5
3XL (48-49)	30,5	11,0

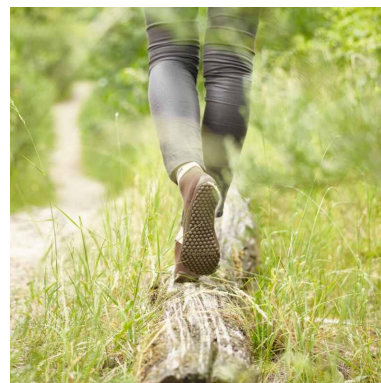
Tabulky jsou informativní a bez záruky. Určitě se můžete dle tohoto přehledu dost dobře orientovat, nicméně znovu a znovu se ukazuje, že seznam není vždy vhodný. Samozřejmě je to také kvůli malým odchylkám způsobeným manuální prací. Pro dobrý pocit je třeba bosoboty nejlépe vyzkoušet.

leguanito

velikost	délka stélky	šíře stélky
22-23	13,0	6,3
24-25	14,0	6,5
26-27	15,0	7,0
28-29	16,5	7,5
30-31	17,5	7,5
32-33	19,5	8,2
34-35	21,0	8,5

leguanito aktiv plus

vel.	d. s.	š. s.	vel.	d. s.	š. s.
22	13,9	6,6	29	18,5	7,8
23	14,5	6,6	30	19,0	8,0
24	15,2	7,1	31	19,6	8,2
25	15,9	7,1	32	20,2	8,2
26	16,5	7,1	33	21,0	8,3
27	17,2	7,3			
28	17,7	7,5			



Maloobchodní i velkoobchodní prodej

bosoboty leguano®

Freebody s.r.o., Wuchterlova 336/22

160 00 - Praha 6 Dejvice

+420 220 610 258, +420 605 218 669

bosoboty@leguano.cz, www.leguano.cz

OTEVŘENO

pondělí - čtvrtek

10.00 - 18.00

pátek

10.00 - 17.00

sobota

10.00 - 14.00

případně lze domluvit otevření obchodu i mimo pracovní dobu

Bosoboty leguano si můžete zakoupit i u dalších podporovatelů zdravé chůze

Praha 6, V.P. Čkalova 6

Brno, Pražákova 1008/69

Hradec Králové, Chelčického 1054/15

Poděbrady, Palackého 46/13

Frýdlant n. O., Hlavní 648 / Zlín, Sokolská 418

Brno, Pekařská 42

Týnec nad Sázavou, Ing. Fr. Janečka 551

Pardubice, Sladkovského 414

Brandýs nad Labem, Ivana Olbrachta 40

Jabkenice u M.B. 200 a Kolín, Pražská 16

Třinec, Jablunkovská 382

Plzeň, Sady Pětatřicátníků 31

Ostrava, Nádražní 615/30

Praha 2, Italská 12905/10

Trutnov, Barvířská 26

Jindřichův Hradec, Husova 2216/II

Kolín, Na Hradbách 152

Karlovy Vary, Chebská 355/49

Jihlava, Hybrálec 30

Olomouc, Zámečnická 7



Chrudim, Školní náměstí 14

Liberec, 5. května 59/40

Šumperk, Lužickosrbská 112/2

Doubrava 279, Žďár u Mnichova Hradiště

Praha 12, Československého exilu 2154/28

Písek, Nádražní 1666

Frýdek Místek, Radniční 1237

Hrabyně, Hrabyně 180

Praha 3, Táboritká 990/19

Praha 13, Sluneční náměstí 2583/12

Kralupy nad Vltavou, 28. října 237

Tábor, Žižkova 631

Třebíč, Zámecká 15

Český Krumlov, Plešivec 390

Litvínov, Kostelní 35

Ústí nad Labem, Masarykova 1689/57

České Budějovice, Skuherského 66

Slovensko

Piešťany, Teplická 2290/62

PROZDRAVI.CZ

Bosá noha

boso

BAREFOOT

FYZIODOURAVA

SHOES

bajfo

nohatka

barefoot

SMART BAREFOOT

boso aeoboso

aeoboso

aeoboso

aeoboso

aeoboso

aeoboso

aeoboso

aeoboso

aeoboso

aeoboso

aeoboso

aeoboso

aeoboso

aeoboso

aeoboso

aeoboso



Chcete se i Vy stát naším partnerem ve Vašem městě? Neváhejte nás kontaktovat. Zajímavá obchodní marže a naprostá většina bosobot v německé kvalitě neustále na skladě.

Vydává: Freebody s.r.o., Žikova 522/3, 160 00 Praha 6. Redakce: Mgr. Petr Exnar, tel. 220 610 258

Nápady, postřehy i připomínky můžete posílat na e-mail: bosoboty@leguano.cz