

Bosoboty

Manželé Jana a Petr Exnarovi dovážejí do České republiky bosoboty německého výrobce leguano už více jak tři roky. Bosobotami celá jejich rodina žije, ale nejen jim, i tisícům dalších lidí se stala tato obuv každodenním společníkem. Vyzpovídali jsme Petra Exnara, který byl u samého počátku tohoto příběhu.



Jak jste se dostali k bosobotám?

Janča je fyzioterapeutka a koncept barefootové obuvi znala. V březnu 2015 jsme se společně zúčastnili veletrhu a kongresu pro terapii, léčebnou rehabilitaci a prevenci Therapie v Lipsku. Tam jsme firmu leguano objevili a během týdne byla ruka v rukávě. Zástupci firmy leguano nám odprezentovali příběh o tom, jak příroda přivedla člověka na svět bez bot. V zemích, v nichž se chodí ještě dnes převážně naboso, jako např. Indie, jsou civilizační choroby zad, kloubů a chodidel ojedinělé. K naší západní kultuře ovšem patří chození v botách a s tím je spojeno velké množství potíží. Klasická bota působí na naši nohu obdobně jako sádra. Chrání nohu zvenčí. Noha ale zůstává pasivní a nemusí aktivně udržovat nožní klenbu. Důsledkem je, že nožní svalovina ochabuje, a to může mít různé následky, jako je plochá nebo příčně plochá noha. Protože nohy tvoří základ lidského těla, působí každé chybné postavení nohy negativně na celkovou statiku tohoto těla. Chůze v bosobotách leguano není jen prospěšnou chůzí, je to filozofie zdravého životního stylu.

Každá mince má ale dvě strany. Na co si musíme dát pozor?

Já jsem konzervativce a rozhodně jsem nečekal, že mě chůze v bosobotách tak osloví. Od začátku jsem se v nich ale cítil skvěle. Dal jsem si dva roky na to, abych našel něco, co tento koncept sráží. Dnes už chodím a během v bosobotách tři roky, klasické boty používám

jen na fotbal a můžu zodpovědně prohlásit, že žádný zásadní problém chůze v bosobotách nemá. Cítím se zdravotně lépe a skoro bych řekl, že mládnou.

Z toho mi ale plyne, že nějaké problémy přesto existují. Jaké?

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 jako poslední měly opouštět zemi. 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 změkčující protiskluzné výstupky kulovitého tvaru, které krok dostatečně změkčí, chrání chodidlo proti sklu a dalším ostrým předmětům. Lze je použít kdekoliv, ale jen za předpokladu správného nášlapu a stylu chůze přizpůsobenému danému povrchu. Obzvláště dámy, které chodí na vysokých podpatcích, mají jiné držení těla a při prvním obutí bosobot jakoby přepadávají dozadu. V těchto případech doporučujeme přecházet na bosoboty postupně. Je potřeba zmínit, že špatné používání bosobot s tvrdým nášlapem na hranu paty může tělu ublížit.

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

Předně se těžko popisuje prožitek, ale když toto pomínu, tak zlepšuje držení těla a může

ulevit od bolestí zad, kolen a kyčlí. Má příznivý vliv na spánek. Je prevencí proti problémům plochých nohou a vybočených 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 správný vliv na krevní oběh, pozitivní účinek proti křečovým žilám, posílení imunity, otužování organismu, a hlavně chůze v nich přináší radost. Rozhodně jsou to boty dobré nálady.

Mohou se bosoboty leguano kombinovat s klasickou obuví?

Určitě ano a často je to i ze začátku vhodné, dokud se svaly nohou dostatečně neposílí. Někteří klienti používali bosoboty jen v letním období. I to se ale už s nabídkou zimních typů bosobot mění, poslední zimu jsme zaznamenali hodně klientů, kteří začali používat bosoboty celoročně. Je potřeba zdůraznit, že nejsme bojovníky proti klasické obuvi, ale podporovatelé zdravého životního stylu. Teprve, když jsem začal nosit bosoboty, jsem si uvědomil, že jsem celý svůj dosavadní život chodil špatně. Míval jsem problémy se zády a při běhu s kolenem. Tyto bolesti u mě ustoupily. Určitě ale existuje určité procento lidí, pro které není tato obuv vhodná a její použití je potřeba konzultovat s odborníkem. Na otázku klientů, zda je pro ně chůze v bosobotách vhodná, odpovídáme jednoduše. Vadí vám

chůze naboso? Pokud ne, tak je pro vás chůze v bosobotách vhodná.

Vy v bosobotách i běháte, co se k tomu dá říci?

V bosobotách leguano jsem začal chodit v dubnu 2015. Ačkoliv se říká, že zpočátku mohou bolet lýtkové svaly, u mě toto neproběhlo a pocity z chůze byly okamžitě skvělé. Běhání v bosobotách považuji za samostatný vědní obor a zhruba čtvrt roku mi trvalo naučit se to správně. V červnu 2015 jsem začal běhat v ponožkových bosobotách, ale běh mi dělal velké problémy. Při šlápnutí na kamínek v oblasti paty mě to dost bolelo. Chtěl jsem se naučit správný běžecký styl na dovolené, ale z plánovaných padesáti kilometrů zbylo jen něco přes dvacet. Červenec a srpen jsem se snažil zlepšovat běžecký styl s nášlapem na přední část chodidla. Začal jsem běhat na tartanu, kde bylo vše úplně v pohodě a postupně jsem přidával tvrdší povrchy. Při Runcech Birell Grand Prix v září 2015 jsem si udělal na této trati osobní rekord. Zjistil jsem však, že jsem za těch několik měsíců prodřel látkovou část v oblasti hrany chodidla. Kontaktoval jsem tedy odborníky německého výrobce leguano a ti bohužel konstatovali silnou supinaci při nášlapu. Laicky řečeno mi šly nohy do O. Výrobce doporučil alespoň rok běhat v leguano aktiv, které si umí poradit s tímto problémem. Začal jsem tedy běhat v aktivech. Od té doby už šlo vše skvěle. Udělal jsem si postupně osobáky na Běchovicích, Velké Kunratické a Sportisimo ½ Maraton Praha 2016. Běhám s přestávkami od patnácti let, ale tak skvělé pocity, jako při běhu v bosobotách leguano jsem ještě nezažil. V jedněch bosobotách jsem naběhal za rok a půl zhruba 1250 km a mimo jiné také proběhl všechny ulice Prahy 6. Tím jsem mohl dokonale otestovat životnost podrážky. Letos jsem v bosobotách absolvoval první maraton. Tam můj osobní rekord nepadl a nemohu tedy potvrdit pozitivní vliv bosobot na maratonskou vzdálenost. Faktem však je, že letos pro mě panovaly extrémní klimatické podmínky.



Co byste vzkázal těm, kteří bosoboty dosud nevyzkoušeli?

Přibývá lidí, kteří v bosobotách žijí, pracují nebo běhají a cítí se díky tomu silnější, zdravější a šťastnější. Chůze v bosobotách umožňuje přirozenou a zdravou chůzi, minimálně omezuje pohyb nohy a neutlačuje prsty. 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. Teprve, když

jsem začal nosit bosoboty, uvědomil jsem si, že jsem celý svůj dosavadní život chodil špatně. Oproti klasickým botám v bosobotách mé nohy nyní pracují přirozeně, což podporuje správné držení těla a mé problémy se zády se minimalizovaly. Bosoboty jsou zároveň prevencí proti problémům plochých nohou a vbočených palců. 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.

GDPR pro pedikérky aneb Evropskou unií obchází „strašidlo“ GDPR... Jak se ho přestat bát?

*Dr. Lenka Pavelková, HR profesionál,
kouč, konzultant, auditor*



25. 5. 2018 vešlo v platnost Obecné nařízení o ochraně osobních údajů (GDPR), které zpřísňuje zacházení a nakládání s osobními údaji.

**Na podologicko-pedikérském dni ČPS, který se bude konat
8. září 2018 v Praze, se můžete formou interaktivní
přednášky Dr. Lenky Pavelkové**

- seznámit s praktickou aplikací základních principů a požadavků GDPR,
- seznámit se se specifiky GDPR v otázkách
 - správy klientských a zaměstnaneckých osobních údajů,
 - ochrany, zabezpečení a bezpečnostních incidentů osobních údajů,
- a uvědomíte si, že GDPR
 - není žádná věda, ale vyžaduje přípravu a realizaci konkrétních praktických kroků.