

Moje zdraví, 4. 5. 2017



Bosá chůze je trend, který nám připomíná dobře míňené rady o chození v trávě a po kamincích. Zareagovali na něj i výrobci a vymysleli bosé boty.

Ne každá módni vlna přináší něco dobrého, ale díky této se lidé více zajímají o zdravý pohyb a o zdravé obouvání. Z důvodu profesionálních návyků nebo pracovních předpisů musíme mnohdy nosit poměrně nekomfortní obuv, za které člověk ráz vyklouzne. **Riká Be. Afena Čechová, fyzioterapeutka**

Rehabilitační kliniky Malvazinky.
„Kloním se k táboru lidí chodících
naboso, ale jen za určitých
podmínek. Minimalizuje se výška
podrážek u běžné i běžecké obuvi, ale
jíž méně se zdůrazňuje, že je přítom-
nostem zároveň i typ chůze a běhu.“
doplňuje její kolega a zdravotnický
masér ze stejněho pracoviště **Petr**
Bruno Oliva.

Proč obliba boschození stále stoupá?

Chází nobáho nebo v minimálnistické obvici primárně zlepšíme funkci nožní klenby. V návaznosti na správnou funkci poskytujeme přes svalové reakce ovlivnit funkci kotniku, kolene kyčelného kloubu, pánevní, patér, ale také bránice a pávou pánevného dna, které je zásadně podřízeny m dřeně a správném fungování našeho těla.

Zrozenou nobáho je vhodné pro všechny, kteří dokázejí podruhé zhodnotit svéjí limity a vylejí podmínky a jsou schopni říct: „Hoc, tady už k botu vezmu, protože kamenný jsem již přestál o moje nynej se počítají zvláště chudobino.“ – „Pro boží bědovoučku využij svéž kvalifikovaných

1

Za předpokladu, že budeme **dodržovat** pravidla chůze nebo běhu **naboso**, pohybujeme se v terénech, které jsou spíše měkké, můžeme své **plosce** a celému tělu prospět.

Petr Bruno Oliva
zdravotnický masér z Rehabilitační kliniky Malvazinky

budeme **zouřovat**
pravidla chůze nebo běhu
naboso, pohybovat
se v terénech, které jsou
spíše měkké, můžeme své
plosce a celému tělu
prospět.

běžeckých trenérů, kteří vám pomohou redukovat množství chyb, jichž se nejen u bočního běhu můžete dopustit," radí masér. Většina z nás dnes chodí s výrazným dopadem na patu a nemá optimální odvijení plasky nohy.

*S bosým chozením je třeba začít pozvolna, na **měkčím povrchu** a optimálně si o tomto způsobu pohybu něco **přečíst** nebo **konzultovat** tento záměr s **fyzioterapeutem**.*

nenačehdite
tolik, aby vás
rozborely
nohy. Nohy
mohou alespoň
na chvílku
dýchat"

- * Vadu či deformitu nohy je nutno korigovat speciálními vložkami do bot či obuví i doma – i v takovém případě je však třeba boty využít a aktivně s nimi cvičit.

- Cvičit naboso je obecně velmi vhodné. Dobré je pomalejší cvičení typu pilates a jóga, když zrovna nepoužíváte běžecký pas či kolka. Během cvičení vnímáte postavení chodidla a to, jak jeho aktivace může napětí a postavení jednotlivých částí těla.
- Pokud se vám spíš hodí růjny rány nebo trpíte onemocněním, které snížuje citlivost či proklenutou nohou, chození naboso pro vás není dobré – vykouset však můžete některé z „bosých“ hot-

Moje zdraví, 4. 5. 2017



Ideální věk, kdy s bosým chodem začít, neexistuje, ale platí „čím dřív, tím lepe.“
Ve starším věku totiž dochází ke **změně** kvality čítá a pomalejšímu vedení nervových vůzku, k **poruchám** rovnováhy, **snižení svalové** síly i pružnosti.



Zkuste to v lese

Nexistuje ideální terén nebo ideální noha. Mělký lesní terén či tráva na zahradě je samozřejmě pro chodidlo pohodlnější než tvrdý asfalt. Takže pokud chcete zkoušet tvrdý povrch, projděte se po chodníku, boty sundejte v lese a užijte si pod nohami mech, větvíčky, hlinu, trávu, tu a tam nějaký kaminek. *

Markéta Ostržízková



Kam pro bosé boty?

Bosé boty by mely být lehké, pohodlné, **prodyšné** a tvarově odpovídající anatomii lidské nohy s **podrážkou** ohebnou všeemi směry. Vyberte podle toho, zda je chcete mít na turistiku, běhání či běžné nošení. S **výběrem** bosých bot pro celou rodinu vám poradí třeba na: www.bosa-noha.cz, www.naboso.cz nebo na www.vivoberefoot.cz