

Kdy vyrazit naboso a kdy ne? Rady pro začátečníky



Důležité je nohy zatěžovat postupně. Než se vydáte na celodenní túru bez bot, měla by být vaše noha v dobré kondici – pružná, ohebná a kůže mechanicky odolná • Autor: istock.com



Sdílet



Tweet

21. srpna 2018 • 06:00

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

reklama

"Ne každá módní vlna přináší něco dobrého, ale díky této se lidé více zajímají o zdravý pohyb a o zdravé obouvání. Z důvodů společenských návyků nebo pracovních předpisů musíme mnohdy nosit poměrně nekomfortní obuv, ze které člověk rád vyklouzne," říká Bc. Alena 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 již méně se zdůrazňuje, že je přitom třeba změnit i typ chůze a běhu,“ doplňuje její kolega a zdravotnický masér ze stejného pracoviště Petr Bruno Oliva.

Proč obliba bosého chození stále stoupá? Chůzí naboso nebo v minimalistické obuvi primárně zlepšíme funkci nožní klenby. V návaznosti na správnou funkci plosky můžeme přes svalové řetězce ovlivnit funkci kotníku, kolene, kyčelního kloubu, pánve, páteře, ale také bránice a svalů pánevního dna, které se zásadně podílejí na držení a správném fungování našeho těla.

Chození naboso je vhodné pro všechny, kteří dokážou zdravě zhodnotit svoje limity a vnější podmínky a jsou schopni si říct: „OK, tady už si boty vezmu, protože kameny jsou příliš ostré a moje nohy nejsou tolik zvyklé chodit naboso.“

„Pro bosý běh doporučuji využít služeb kvalifikovaných běžeckých trenérů, kteří vám pomohou redukovat množství chyb, jichž se nejen u bosého běhu můžete dopustit,“ radí Petr Bruno Oliva. Většina z nás dnes chodí s výrazným dopadem na patu a nemá optimální odvíjení plosky nohy.

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

* Cvičit naboso je obecně velmi vhodné. Dobré je pomalejší cvičení typu pilates a jóga, bosí můžete být i v posilovně, když zrovna nepoužíváte běžecký pás či kolo. Během cvičení vnímáte postavení chodidla a to, jak jeho aktivace mění napětí a postavení jednotlivých částí těla.

* Pokud se vám špatně hojí rány nebo trpíte onemocněním, které snižuje citlivost či prokrvení nohou, chození naboso pro vás není dobré – vyzkoušet však můžete některé z „bosých“ bot.

Raději na stezky než do města

„Bosonohé chůzi v centru měst bych se osobně vyhnul, a to zejména z hygienických důvodů. Jsem moc rád, že vznikají stezky pro bosé nohy, které všem vřele doporučuji. Myslím, že jsou pro nás velkým přínosem,“ konstatuje Petr Bruno Oliva.

Několik rad pro bosé začátečníky

* Každá změna povrchu je pro chodidlo a receptory v něm podnětem, což platí i pro bosé chození v bytě – většinou je dobré záměr chůze naboso konzultovat s odborníkem a vždy je třeba dbát zvýšené pozornosti před poraněním nohy. Pokud se tak už stane, vyhledejte odbornou pomoc.

* Důležité je nohy zatěžovat postupně. Než se vydáte na celodenní túru bez bot, měla by být vaše noha v dobré kondici – pružná, ohebná a kůže mechanicky odolná.

Zkuste to v lese

Neexistuje ideální terén nebo ideální noha. Měkký lesní terén či tráva na zahradě jsou samozřejmě pro chodidlo pohodlnější než tvrdý asfalt. Takže pokud chcete zkusit tvrdý povrch, projděte se po chodníku, boty sundejte v lese a užijte si pod nohama mech, větvičky, hlínu, trávu, tu a tam nějaký kamínek.

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

S bosým chozením je třeba začít pozvolna, na měkčím povrchu a optimálně přechít si o tomto způsobu pohybu něco nebo konzultovat tento záměr s fyzioterapeutem. Ideální věk, kdy s bosým chozením začít, neexistuje, ale platí „čím dřív, tím lépe“. Ve starším věku totiž dochází ke změně kvality cití a pomalejšímu vedení nervových vzruchů, k poruchám rovnováhy, snížení svalové síly i pružnosti.

Kam pro bosé boty? Bosé boty by měly být lehké, pohodlné, prodyšné a tvarově odpovídající anatomii lidské nohy s podrážkou ohebnou všemi směry. Vybírejte 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.vivobarefoot.cz