magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 9. 6. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Zdravé nohy potřebují volnost, aneb barefoot boom

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zdrave-nohy-potrebuji-volnost,-aneb-barefoot-boom__s10011x10383.html

Na chodidle najdeme přes 200 000 nervových zakončení, okolo 33 svalů a 28 kostí. Na nohách spočívá váha celého našeho těla, při chůzi a běhu je to pak dokonce několikanásobek naší tělesné hmotnosti!

Barefood boom má své výhody

Na ulicích potkáváme lidi bez bot, budují se bosé stezky, podnikají se výlety

naboso, z letáků na nás vyskakují pozvánky na výrobu barefoot sandálů, řemeslníci vyrábějící **barefoot obuv** mají plno na rok dopředu. Zažíváme tak trochu barefoot šílenství? Možná, nicméně minimálně jednu nespornou výhodu tenhle boom má. **Začali jsme se více zajímat o své nohy, které doteď zaujímaly spíše spodní příčky našich zájmu.**

Přitom naše nohy jsou mistrovským dílem přírody. Na chodidle najdeme přes 200 000 nervových zakončení, okolo 33 svalů a 28 kostí. Na nohách spočívá váha celého našeho těla. Při chůzi a běhu je to pak dokonce několikanásobek naší tělesné hmotnoti!

Zdravé nohy dokážou samy o sobě dokonale vykonávat funkce, pro které byly stvořeny

A nepotřebují žádné odpružené podrážky, podpatky ani ortopedické vložky podpírající klenbu. **K tomu, aby nohy mohly správně fungovat, jim stačí dostatek prostoru, volnosti a smyslových podnětů zvenčí.**

Boty sice nohy chrání před chladem a poraněním, paradoxně však také „chrání“ před vykonáváním jejich přirozených funkcí. Silná, tuhá podrážka, úzký nebo špičatý tvar neodpovídající anatomii nohy, podpatky – dnešní moderní obuv funguje jako jakási dlaha. **Nohy se musí přizpůsobovat**

botám, přitom by to mělo být přesně naopak. Všechny struktury pak trpí následky této pasivity, nohy slábnou, ztrácejí pružnost, stabilitu, pevnost a pohyblivost. Nohy tím také ochuzujeme o důležité informace, které jsou nezbytné pro další řízení pohybu a celkové držení těla a jeho pohyb v prostoru. Je to jako kdybychom si zavázali oči, nebo zacpali uši.

Máte ploché nohy a řešíte to vložkami do bot? Tím však často odsuzujete vaše nohy k ještě větší pasivitě a tak trochu lenosti. Vložka totiž nohu podepře a svaly místo aby aktivně pracovaly, nemusí dělat nic. **Existují však diagnózy, u kterých bosá chůze nebo barefoot obutí není vhodné a pevná ortopedická obuv a protetické pomůcky jsou zcela na místě.**

Jak tedy dát nohám volnost?

Nemusíte hned likvidovat celý botník nebo investovat tisíce do nových bot. **Začít můžete postupně. Zkuste si venku v přírodě vyzout boty a projít se bosky. Ploskami nohou vnímejte terén, nerovnosti, rozdíly mezi strukturou, teplotou a vlhkostí povrchů. Soustřeďte se také na způsob chůze, došlap a odvíjení plosky.** Při přechodu z běžné obuvi budete mít tendenci tvrdě dopadat na patu, což může být ze začátku nepříjemné. Snažte se došlap změkčit. Konečná fáze kroku – odraz- by měl být od všech prstů, nejen od palce. Postupně prodlužujte čas i vzdálenost svých bosých

procházek nebo později i výběhů.

Jako bonus k botám nezískáte jen dynamickou a aktivní nohu, ale dost možná se zbavíte bolestí kyčlí, zad, hlavy či krční páteře. Noha má vliv na celou naši posturu a dokáže ovlivnit i vzdálené oblasti.

Jak vypadají boty podporující správnou funkci nohy?

Správné boty by měly nohám poskytovat ochranu a zároveň co nejméně ovlivňovat jejich přirozené fungování. V ideálním případě by boty měly být:

- lehké, prodyšné, z poddajného materiálu
- jejich tvar by měl odpovídat anatomii lidské nohy, špice by měla být dostatečně široká
- podrážka by měla být bez podpatku, tenká a pružná, ohebná ve všech směrech
- vnitřní stélka by měla být bez vyklenutí podpírajícího nožní klenby

Je jen na vás, jestli boty odhodíte úplně, vyměníte je za barefootové, nebo budete tuto obuv používat třeba jen na sport, nebo boty střídat. Mějte však na paměti, že nohy, které dostanou prostor, začnou pracovat, jejich tvar se začne

měnit a velmi pravděpodobně za nějaký čas už své staré boty neobujete a budete si muset pořídit větší. Možná už je ani nebudete chtít obout, kdo jednou barefootové boty zkusí, často už nechce jiné.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz