magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 15. 7. 2016 | MKA

Barefoot, aneb zdravé chození na boso

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Barefoot,-aneb-zdrave-chozeni-na-boso__s10011x9837.html

Chození bez bot po nerovném povrchu je zdravé a bosá chodidla se rázem stanou zdrojem mnoha poznatků. Začneme vnímat teplotu, vlhkost i proměny terénu. Stimulací reflexních bodů na chodidlech aktivujeme imunitu, studené nohy se prohřejí.Pokud si boty sundáme, přirozeně se vzpřímíme a kráčíme mnohem lehčeji.

Zdroj: Turistika na boso, tzv. barefoot ze Shutterstock

Chůze na boso?

Boty podléhají módnímu vlivu stejně jako oblečení, mnohdy bohužel v neprospěch našich nohou. Ty se pak musí přizpůsobit tvaru obuvi a dochází k jejich deformacím.V botě noha příliš prostoru k pohybu nemá, ale pokud začne pracovat a volně se pohybovat, přirozeně se prohřeje. **Mimořádně pozitivní vliv má chůze naboso na prevenci vzniku plochých nohou**. Při chůzi bez bot se zapojují správně všechny svaly, které ovlivňují správný vývoj klenby. Chůze naboso mimo jiné **stimuluje reflexní body na plosce nohy a jejich prostřednictvím řadu tělesných orgánů**. **Také posiluje svaly lýtek a celou žilně svalovou pumpu, která vrací krev zpátky do srdce. Je tedy skvělou prevencí křečových žil.** Radí fyzioteraputka Martina Karasová.

Stezky pro bosé nohy

Láká tzv. barefoot i vás? Máte však obavy, že šlápnete, kam byste neradi? Bezpečnou formou zprostředkování zážitku bosé chůze jsou tzv. stezky pro bosé nohy. Jde v podstatě o ohraničený povrch cesty, upravený přírodním materiálem jako jsou šišky, písek, oblázky, kůra, jehličí nebo větvičky tak, aby

poskytl bosým chodidlům rozličnou škálu hmatových a stimulačních vjemů. **U nás jich najdete hned několik a neustále přibývají nové.**

Kde bosé stezky najdeme u nás?

Na Bosé stezce v **Zeměráji u Kovářova** můžete dopřát svým nohám odpočinek a mimořádný smyslový zážitek. Na přibližně kilometr dlouhé stezce budou jemně masírovány chůzí po mohutných balvanech i drobných valouncích. Jednotlivé úseky jsou vysypány či vytvořeny z mnoha druhů přírodních materiálů. **Stezka je navíc doplněna řadou stanovišť, na kterých mohou návštěvníci získat hravou formou nové poznatky o české přírodě.**

V Říčanech podél cesty od Olivovny směrem k Tehovu najdete naučenou stezku o černé zvěři. Podél této komunikace vznikla v létě i bosonohá stezka. Je dlouhá asi 30 metrů a skládá se z přírodních materiálů jako kámen nebo dřevo. Lidé si bosou nohou můžou vyzkoušet různé povrchy nebo procvičit rovnováhu.

Bosá stezka vedoucí **z rakouského Schrattenbergu k Valticím** je trasa o délce necelých 5 km a vede k romantické stavbě Kolonáda na nejvyšším bodě Lednicko - valtického areálu. Po cestě je umístěno celkem 11 zastávek, na

kterých se návštěvníci můžou projít bosi po kůře, šiškách, písku, bahně nebo kamenech.

Na zážitkovém chodníku **u Bezručova pramene v lázních Jeseník** mají návštěvníci možnost vyzkoušet část z legendárních procedur jesenického přírodního léčitele Vincenze Priessnitze. Cesta nejprve vede přes oblázky, dřevěnou štěpku, špalky a štěrk a nakonec vstupuje do brouzdaliště s pramenitou vodou. K namáčení rukou mohou návštěvníci využít kamennou vanu napuštěnou pramenitou vodou.

Hmatový chodníček ve Štěpánčině parku v **Prachaticích** je vybudovaný z rozličných materiálů jako je mech, oblázky, kůra, jehličí, dřevo či kamínky. Dotyky bosých nohou tak můžete poznávat rozmanitost tvarů a struktury přírodních materiálů.

V Zámeckém parku **na Loučen**i si budou moct návštěvníci koncem července dokonce vyrobit bosé středověké sandály, ozdoby nohou, objevit a pořídit si bosé boty či kořenový koberec. V obří noze, tedy palisádovém bludišti číslo 6, pak mohou objevovat tajemství reflexní terapie, zúčastnit se výuky přirozeného běhu nebo vyzkoušet chůzi po laně.

Pražským bosochodcům je k dispozici čerstvě zprovozněný **Zážitkový hmatový chodník na Praze 6 Hládkově.**

Další stezky najdete také v **Ekoparku v Liberci, Starých Hamrech, Natura parku v Pardubicích, U tří pramenů v Plzni, Bosonohách v Brně nebo Chlumci nad Cidlinou.**

Přejeme příjemné, zábavné a zdravé bosochození 🙂

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