



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O pohybu](#) 30. 11. 2021 | redakce Vím, co jím

Barefoot: Novodobá renesance v obuvi vyráběná i v České republice

URL článku:

magazin/clanky/o-pohybu/Barefoot:-Novodoba-renesance-v-obuvi-vyrabena-i-v-Ceske-republice__s10011x20142.html

Všichni o ní mluví, všichni ji chtějí vyzkoušet. Barefootová obuv zažívá oprávněný boom. Čím to? Díky ní se vracíme zpět ke kořenům – přezouváme se do svobody, která byla v minulosti našim chodidlům přirozená. Obuv nohy chrání, ale zároveň jim dopřává slastný pocit chůze naboso. Ta přináší tělu i mysli spousty radosti a zdravotních benefitů.



Jaké jsou výhody barefoot obuvi?

Jedním z hlavních znaků barefootové obuvi je **zero-drop**, tzv. nulové převýšení chodidla mezi patou a špičkou. Rovnováha je na chodidle rozložena rovnoměrně a chodidla tak mohou přirozeně pracovat a úměrně posilovat.

Zero-drop je patrný i při vysokých dámských barefootových botách [Be Lenka Sierra](#). Tato nadčasová klasika je vyráběna z prémiové voduodpudivé kůže a je zateplena fleecem. Díky této jedinečné kombinaci použitých lokálních materiálů a poctivých výrobních postupů, s láskou k člověku i k přírodě, je taková obuv špičkovým výrobkem na světovém trhu.

A jaké zdravotní benefity barefoot obuv přináší?

- Posiluje svaly a pečuje o silné, zdravé nohy
- Pomáhá odstranit bolest zad a velkých kloubů
- Přispívá k psychické pohodě a radosti
- Stimuluje nervová zakončení na chodidle
- Zlepšuje rovnováhu
- Zlepšuje návyky správných nášlapů při chůzi

Barefootová obuv poskytuje kromě funkčnosti a komfortu **spoustu výhod**. Chozením v takové obuvi posilujete svaly na chodidle a přispíváte také ke správnému stereotypu chůze a držení těla. Barefootová obuv pomáhá i při bolestech páteře a přetížení kloubů, zlepšuje náladu, koordinaci, balanc a v neposlední řadě přispívá k neurostimulaci nervových zakončení na chodidle.

Prostorná široká přední část - prevence i léčba halluxů



U barefootové obuvi je také velmi důležitá široká přední část boty-tzv. **prostorný toe-box**.

Barefoot obuv kopíruje tvar chodidla a netlačí na něj. Prsty mají prostor pro přirozené rozložení a nedeformují se, což může působit i jako prevence vzniku halluxů nebo pomoc při jejich léčbě.

Přímý kontakt s povrchem

Ultratenká a maximálně flexibilní **podrážka o tloušťce 4-6 milimetrů** zajišťuje přímý kontakt chodidla s povrchem a dokonalý pocit chůze jako naboso.



Ultratenká flexibilní protiskluzová podrážka je dokonce používána i u zimních modelů, například u oblíbeného modelu [Be Lenka Winter 2.0](#), vyrobeného ručně v České republice a na Slovensku z nappa kůže nejvyšší kvality, voděodolné membrány a teplé podšívky s vlnou.

V teple a suchu i během třeskuté zimy



Stoupající nárůst zájmu o barefootovou obuv dosvědčuje také jedna z nejlepších barefootových značek doma i v zahraničí Be Lenka, jejíž výroba je soustředěna hlavně v České republice a na Slovensku.

Právě díky sněhulovému modelu [Be Lenka Snowfox Woman](#) ze zateplené syntetické vlny a se stélkou s termoizolační vrstvou si můžete benefity barefootu dopřát v teple, v suchu a stylově i během třeskoucí zimy.



[barefoot Be Lenka chůze chůze na bosu fyzioterapie hubnu chůzi neurostimulace chodidel změním si život](#)

Copyright © 2022

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