magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 30. 7. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Bosochození

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Bosochozeni__s10011x9273.html

Boty, botky, botičky, která žena by je neměla ráda? A nejen ona. Bot není nikdy dost. Co to ale vyzkoušet bez nich? Zkusili jste si někdy boty venku zout a chodit bez nich? Chůze na boso je nejen zdravá, ale také přirozená. Pojďte dát šanci více než dvěma tisícovkám receptorů na našich chodidlech se projevit naplno.

Jak se bosá chodidla při chůzi dotýkají nerovností, jako jsou například drobné kamínky nebo větvičky, dochází k dráždění nervových receptorů, které aktivují svaly za jiných okolností při chůzi v obuvi téměř nečinné. Navíc se stimulují jednotlivé akupresurní body, které zodpovídají za funkci tělesných orgánů. **Tato stimulace prospívá jak k fyzickému, tak k duševnímu zdraví.**

Je to zdravé?

Nutno podotknout, že někteří odborníci nemají ohledně tohoto typu chůze stále jasno. **Zatímco fyzioterapeuti bosochození doporučují i při léčbě plochonoží nebo vbočených palců, ortopedi většinou stále upřednostňují pevnou obuv s vložkou nebo pasivní korekcí.** Tato pasivní podpora chodidlo mnohdy omezuje v jeho přirozeném pohybu a svaly mohou zlenivět, protože jejich práci za ně odvádí někdo jiný.

Studie prováděné v zemích, kde nejsou boty často nošeny vůbec, dokazují, že výskyt ploché nohy v těchto zemích je výrazně menší než v Evropě nebo USA. Zároveň se zde vyskytuje méně případů plísní a infekcí, způsobených většinou nedostatkem kyslíku v uzavřené obuvi.

Jednou z hlavních výhod bosého chození je, že umožňuje zachovat klouby v centrovaném postavení. To je zásadní pro jejich opotřebení,

jelikož centrovaný kloub je optimálně zatěžován a výrazně se tím snižuje riziko vzniku artrotických změn. I nízký podpatek nebo nesprávný způsob chůze vede k decentralizaci kloubů a tím i zvýšení možnosti rozvoje artrotických změn.

Je určeno pro všechny?

Pozor by si měli dát ti, kteří mají za sebou úrazy, operace, vrozené vady dolních končetin a páteře. Pokud při chůzi tvrdě dopadáte na patu, neodvíjíte chodidlo, nebo máte chybný stereotyp chůze z jiného důvodu, je nejprve nutné pod odborným vedením správnou chůzi nacvičit, aby byl přechod na bosé chození příjemný a bezpečný.

Pokud se na chůzi bez bot necítíte, můžete vyzkoušet boty speciálně vytvořené pro přirozenou chůzi. Tato obuv kopíruje anatomický tvar chodidla, nemá žádný podpatek nebo klín a přední část boty je dostatečně široká. Ultratenká maximálně flexibilní podrážka se přizpůsobí chodidlu a ne naopak.

Kam můžete bosky vyrazit?

Čím dál více populární začínají být u nás stezky a chodníky určené pro vnímání světa skrze bosá chodidla. **Jde o speciálně vytvořené cestičky, kde se střídají různé materiály jako například písek, jehličí, kůra, oblázky nebo štěrk.** Vydejte se do Kovářova, Nových Hradů, Starých Hamrů, Pardubic nebo Brněnské Líšně a vyzkoušejte si zážitkovou stezku naboso i vy.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz