



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 25. 11. 2015 | Mgr. Martina Karasová

To nejlepší pro nohy - kvalitní boty!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/To-nejlepsi-pro-nohy---kvalitni-boty!__s10011x9458.html

Nosí nás celý život, denně ujdou spousty kilometrů a my se jich přesto nevážíme a nevěnujeme jim dostatečnou péči. Naše nohy. Kdy jste si naposledy dopřáli pedikúru, masáž nohou nebo protřídili váš botník? Víte, že správným výběrem obuvi můžete ovlivnit i držení celého těla?



Děti se narodí v 99 procentech se zdravýma nohama. **V době, kdy jdou do školy, už třetina z nich má nějakou funkční vadu nožiček a v dospělém věku už trpí nějakou vadou téměř 75 procent lidí.** Na vině je ve většinou nevhodný výběr obuvi. Lidé podléhají módním trendům a i v důsledku toho často volí špatnou obuv. Jak tedy vybrat správnou a zdravotně nezávadnou botu?

Tvar obuvi

Tvar obuvi by měl co nejvíce odpovídat přirozenému tvaru nohy. **Bota má mít prostornou kulatou přední část, která má dostatek místa pro prsty.**

Nevhodný je tvar do špičky, neboť způsobuje nejrůznější deformity prstů a nohy. Důležité je myslet také na to, že každá bota by měla mít určitý prostor v přednoží, takzvaný nadměrek.

Prsty totiž musí mít prostor a volnost. U dětí musí být tento prostor větší, protože dětská noha je pohyblivější, volnější a více se při chůzi prodlouží.



Ohebnost boty

Rovněž stélka má být dostatečně široká a tvarově odpovídat proporcím nohy. **Celá spodní část boty by měla být ohebná a přizpůsobit se noze při chůzi.** Ohebnost ovlivňuje zejména druh, tloušťka a tuhost podešve. Čím silnější je podešev, tím je obvykle obuv tužší. Je dobré ještě v prodejně obuvi vyzkoušet, jaký odpor klade bota při ohybu špičky směrem k nártu.

Výška podpatku

Zásadní je také výška podpatku, u dámské obuvi by neměla být vyšší než 4cm, u pánské by neměla přesáhnout 2,5cm. **Ideální je obuv bez podpatku, protože i malý podpatek dokáže zásadně změnit těžiště těla, vede ke zkrácení Achillovy šlachy a k problémům s krevním zásobením dolních končetin.**

Důležitý je také materiál

Co se výběru materiálu týče, **doporučuji upřednostnit přírodní materiály, které jsou měkké, prodyšné a absorbují vlhkost.** Navíc se přizpůsobí anatomickému tvaru nohy mnohem lépe než materiály umělé, které si během nošení obvykle stále zachovávají své původní rozměry a nepřizpůsobí se tvaru nohy. **Obuv ze syntetických materiálů je často neprodyšná a hromadí se v ní vlhkost.** V teplém a vlhkém prostředí se daří plísním a bakteriím, což nejen že ohrožuje naše zdraví, ale i zkracuje životnost obuvi.

Pozor si dejte také na hmotnost bot, každé navýšení hmotnosti o 100 g znamená, že denně naše nohy zvednou klidně i 1 tunu navíc.

Copyright © 2024

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