

Sháníte boty na léto? Zkuste barefoot styl



Boty na léto musí být hlavně pohodlné, vzdušné a prodyšné. To všechno splňují takzvané barefoot boty. Jsou zdravé a opěvují je už i mnozí experti. Dalo by se říci, že moderní barefoot styl je vlastně jakýmsi návratem k bosému stylu života.

Barefoot možná zpočátku vypadal jen jako módní vlna nebo marketingový tah obuvnických firem. Postupem času se však ukázalo, že bosé boty nejsou jen výkřikem módy, ale cenným pomocníkem pro naše nohy. A to i přesto, že nás vlastně barefoot boty vrací tak trochu do minulosti.

Barefoot: Móda bosého obouvání

Pod různými značkami **vyrábí barefoot boty čím dál tím více firem**. Dávno neplatí, že by barefoot [boty patřily mezi sezónní zboží](#). Tedy, že by byly pouze na léto. Dnes jde koupit už i kvalitní zimní sortiment, který vás svou **kvalitou překvapí**. A co je na barefoot botech tak úžasného? Především to, že **při chůzi venku cítíte opravdu všechno**, na co šlápnete. Noze tedy dopřávají luxus „bosé chůze“, přitom jsou ale vaše chodidla chráněna před případným zraněním. **V létě jsou pak barefoot boty mnohem příjemnější**, než klasická obuv. Pocitově budete obutí „naboso“, noha se nebude potit a **budete mít pocit vysokého komfortu**. Ostatně vyzkoušejte sami a uvidíte.

Naboso nebo barefoot boty?

Na vesnici nejde o nic až tak výjimečného, ale už i **ve městech jsou čím dál tím víc vidět lidé, kteří chodí naboso**. V autobuse, tramvaji, na rozpáleném chodníku... Argumentují tím, že [chůze naboso je to nejlepší](#), co pro sebe a své nohy mohou dělat. Mají pravdu. I když vlastně jen částečně. **Člověk byl zvyklý chodit naboso**. A některé módní boty jsou dnes vyrobeny tak, že **lidské noze rozhodně neprospívají**. Jenže problém je trochu v tom, že nohy zlenivěly a přizpůsobily se.

Pokud byste se tedy zničehonic rozhodli, že začnete **barefoot styl chůze** aplikovat, začnou se vám otlaky, otoky a nohy vás budou bolet. Dalším důležitým argumentem je, že naši předkové nechodili bosí po tramvaji nebo po rozpáleném asfaltu. Ale v lese, na poli, v trávě - zkrátka **na měkkém podloží**.

Barefoot boty pro zdraví

Právě proto mohou být **barefoot boty jakousi alternativou k bosé chůzi**. Noha se v nich pohybuje naprosto přirozeně. **Prsty nejsou utlačované a mohou se volně hýbat**. Přitom ale vlastně [barefoot boty nahrazují chůzi naboso](#). Se všemi **pozitivními zdravotními dopady**. Právě proto hlasují pro barefoot boty i fyzioterapeuté.



Zejména ti, kteří se zabývají **reflexní terapií**. Velmi dobře vědí, jak bosá chůze nejen na nohu, ale celé lidské tělo působí. Mnohé výzkumy navíc také prokázaly **přímou souvislost mezi dolními končetinami a spodní částí zad**. Jednoznačně tedy chůze v takzvaných **barefoot botech** venku po hrbolatém terénu má mít **blahodárné účinky na celé tělo**.

Kvalitní barefoot boty

Než si vyrazíte koupit **nové boty na léto**, mějte také na paměti, že **kvůli špatnému obutí nebudou trpět jen nohy**, ale vlastně celý pohybový aparát. Při dlouhodobém nošení **nekvalitních a nevhodných bot** můžou začít bolet záda. Páteř je totiž v tomto případě v první linii. **Kvalitní boty jsou tedy nutností nejen u dospělých, ale především také u dětí**. Mimochodem, i pro ně jsou **barefoot boty** vhodné. I když za ně zaplatíte možná o něco víc, než o běžné boty. Avšak mějte na paměti, že **nohy nám slouží a nosí nás celý život**. Dopřejte jim **komfort** a nešetřete na nich.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)