**Boty pro první krůčky: stále víc rodičů pořizuje „bosé boty“**

**PRAHA, 13. DUBNA 2022 – Ještě před pár lety většina rodičů věřila, že je pro jejich ratolesti nejlepší volbou pevná kotníková obuv. Názory se ale mění. Poslední dobou se stále víc rodičů zajímá o minimalistickou obuv.**

V okamžiku, kdy dítě začne dělat první krůčky, stojí rodiče před nelehkým úkolem – vybrat vhodnou obuv. Správný výběr je velmi důležitý, může ovlivnit vývoj chodidla na celý život. Orientovat se ale v nepřeberné nabídce prodejců bývá složité. Do hledáčku českých rodičů se čím dál častěji dostává minimalistická obuv. Někteří ale vzhledem k zažitým standardům stále váhají – jsou „bosé boty“ pro chodce začátečníky správná volba? „Chůze naboso podporuje zdravý vývoj nohy a rovnováhy. Pokud jsou malé nožičky obuty do pevných bot příliš brzy, mohou deformovat stále se vyvíjející měkké kosti. Děti, které se již naučily samy běhat, najednou jako by v tuhých botách ztrácely lehkost, se kterou se bosky pohybovaly. V botách klopýtají nebo chodí velmi nepřirozeně. Teprve až děti chůzi ovládnou a kráčí bezpečně samy, přichází vhodná chvíle pro koupi správných bot,“ vysvětlila Anna Yona, zakladatelka Wildling Shoes.

Rodiče chtějí svým ratolestem zajistit co největší pohodlí. To platí i u obouvání, často mají obavy, že nerovnosti, kamínky nebo tvrdý asfalt dětem vadí a kupují boty s tvrdou podrážkou. To ale je jedna z největších chyb, kterých se při koupi dětských bot dopouštějí. „Přirozenou funkcí nohy je přijímání informací z našeho okolí, proto by měla být chůze na boso samozřejmostí od nejútlejšího věku. Pokud chodidla stále uzavíráme do těsných bot, což se děje už i u malých nechodících miminek, jejich zdravému vývoji bráníme. Aby se noha dobře vyvíjela, je zásadní co největší volnost prstů a stimulace chodidla různými dráždivými povrchy. To tvrdé a nepoddajné boty neumožňují, naopak bosá chůze posiluje svaly v chodidle, nošení minimalistické obuvi dovoluje chodidlu maximální rozsah kloubů při chůzi a neomezuje pohyblivost jednotlivých kostí,“ řekla Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Když už mají rodiče jasno ve výběru typu bot, nastává další těžký úkol – správný výběr velikosti. „Výběr správné velikosti boty je komplikovanější, než se na první pohled může zdát. I větší děti si obvykle samy nevšimnou, že jim je obuv příliš malá, a ani nedokážou říci, zda je někde netáhne či netlačí. Kromě toho se velikosti různých výrobců obuvi extrémně liší a málokdy se rodiče dozví informace o skutečném střihu a délce obuvi. Velmi často používaný tlak palce na špičku boty také není spolehlivým ukazatelem, zda je v botě dostatek prostoru. Děti reflexivně přitahují prsty dozadu nebo je ohýbají, takže chodidlo vypadá kratší, než ve skutečnosti je,“ upozornila Barbora Nikolaus, zástupkyně pro Česko společnosti Wildling Shoes.

Nejlepší metodou je obkreslit dítěti nohu na kus papíru a změřit její délku od nejdelšího prstu ke středu paty. „V každém případě je důležité, aby mezi špičkou nejdelšího prstu a špičkou boty byl dostatečný prostor pro růst – průměrná dětská noha roste jeden milimetr za měsíc – a nadměrek, aby se prsty při pohybu a chůzi mohly pohybovat dopředu. Pro dětskou obuv se doporučuje 12 milimetrů velký nadměrek,“ popsala Barbora Nikolaus.

Výběr bot také závisí na ročním období, pro které obuv rodiče kupují. Pokud už se pro minimalistickou obuv rozhodnou, nemusejí se obávat, že by třeba nesehnali boty do deště. Výrobci už nabízejí „bosé boty“ pro všechna roční období a do každého počasí. „V naší nabídce máme obuv z rozličných materiálů – organická bavlna, konopí, Tencel, vlna, len, washi papír – v kombinaci s mimořádně pružnou podrážkou z korku a recyklované gumy. Velkou výhodou minimalistických bot je, že nekloužou na jakémkoliv povrchu,“ vyjmenovala Barbora Nikolaus.

Kombinace materiálů a hustoty látek umožňuje vyrábět obutí, které obstojí i v náročných podmínkách, a přitom nic neváží. „Hustota jednotlivých látek mění vlastnosti – díky tomu máme letos nově voděodolné jarní boty, které již nemusí mít membránu. Ta jinak ubírá botám na prodyšnosti. Boty jsou tkané tak hustě, že odolají nepříjemným vlivům počasí. Podobně je na tom i nízký model ‚saker', který se hodí od jara do léta a vydrží i deštivé počasí. V nabídce máme také klasické membránové boty na jaro až podzim, vhodné vyloženě do nečasu. Hodně prodyšné boty na léto jsou naše Merino ponožkové boty. Podobně prodyšné jsou papírové Tanuki z Washi materiálu, které mají tu výhodu, že hodně rychle schnou, takže se dají používat i k vodě, oba modely jsou ultralehké a na léto do přírody ideální. Mezi další zajímavé materiály patří evropský len, který v létě příjemně chladí. Všechny naše zimní boty mají membránu, naší specialitou jsou boty z vlny, které mají v sobě přírodní lanolin a jsou odolné vůči špatnému počasí,“ uzavřela Barbora Nikolaus.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Petra Ďurčíková\_mediální konzultant**

**pear_media logo_fin rgb_bez okraju.jpg**

**+420 733 643 825,** [**petra@pearmedia.cz**](mailto:petra@pearmedia.cz)**,** [**pearmedia.cz**](http://www.pearmedia.cz)

**WILDLING SHOES,** [**www.wildling.shoes**](https://www.wildling.shoes/)

Anna a Ran Yona, jejichž děti milovaly v teple běhat bosé, potřebovali sehnat pevnější obuv do zimy. Rodiče však ani mezi nejdražšími značkami nenašli tu, která by jejich dětem umožnila chodit přirozeně a nebránila vývoji chodidla. Tak v roce 2016 vznikla německá rodinná firma Wildling Shoes. Rychle rostoucí podnik dnes nabízí unisexové boty pro děti i dospělé a zaměstnává téměř tři stovky pracovníků. V roce 2021 přesáhl počet prodaných minimalistických bot 500 tisíc. Velký důraz je ve firmě kladen na udržitelnost materiálů a dodržování společensky spravedlivých podmínek výroby a obchodu. Wildling Shoes v Česku podporuje neziskovou organizaci Kokoza a festival dokumentárních filmů Jeden svět. Firma je držitelkou Ceny německého designu 2020, nedávno byla vyhlášena nejlepším německým zaměstnavatelem žen a německou firmou roku 2021.