**Léto vybízí k bosé chůzi. Do města bez bot ale raději nevyrážejte**

**PRAHA, 18. KVĚTNA 2022 – Chůze na boso je podle odborníků pro chodidlo přirozená a zdravá. V letních měsících přibývá lidí, kteří nechávají boty doma a vyrážejí do ulic bosí. Bosou chůzi ale není možné praktikovat všude. Zejména ve městech může být chození na boso nebezpečné. Vhodnou alternativou, jak dopřát chodidlu chůzi bez bot, ale bezpečně, je minimalistická obuv.**

Příznivců bosé chůze v Česku přibývá a s příchodem léta jejich počty stoupají. Chození na boso je v přírodě pro chodidlo velmi zdravé, ve městě je tomu ale právě naopak. Skvělým způsobem, jak dopřát chodidlům volnost a zároveň ochranu, jsou minimalistické boty. „Léto je ideálním obdobím, kdy chodidlům po zimě, během které je většina lidí uzavírá do zateplených, pevných, vysokých bot, dopřát regeneraci. K tomu jsou minimalistické boty ideální – simulují chůzi na boso a přitom chodidlo chrání před poraněním, jsou lehké a kopírují přirozený tvar chodidla. Ve městech na milovníky bosé chůze číhá řada nástrah v podobě nečistot nebo střepů, před tím vším minimalistická obuv chodidlo chrání a zároveň mu dopřává kýženou volnost,“ popsala Barbora Nikolaus, zástupkyně společnosti Wildling Shoes.

Nebezpečí poranění hrozí i ve vodě. Povrchy koupališť jsou často kluzké, v rybníku zase hrozí zranění od střepů nebo ostrých kamenů. Minimalistické boty se hodí i do vody. „Velmi oblíbenou botou jsou naše tanuki – boty z papíru. Vyrobeny jsou z velmi speciálního materiálu: washi. Tato papírová tkanina je nejen pevná a prodyšná, ale má i mnoho dalších výhod, obzvláště pružnost a lehkost. Boty dobře větrají, jsou antibakteriální a hodně rychle schnou – což se skvěle hodí právě k letním aktivitám ve vodě,“ uvedla Barbora Nikolaus.

Jedním z hlavních kritérií pro nákup minimalistické obuvi během letních měsíců je jejich prodyšnost. „Hitem loňského léta byly minimalistické sandály a model slipon. Populárním modelem jsou také ponožkové boty, jsou přímo určeny na nošení na bosou nohu. Někdo si myslí, že pojem bosé boty znamená, že se v nich chodí na boso, tedy bez ponožek. Tak to ale není. Je na každém, zda si do minimalistické obuvi ponožky oblékne, či ne,“ vysvětlila Barbora Nikolaus.

Minimalistické boty se hodí i do nepříznivého počasí. Noha v nich zůstane v suchu. „Nízké boty ze stoprocentní bavlny se hodí do každého počasí. Jsou tkané tak, aby nepromokly, ale byly zároveň prodyšné. Boty, které si lidé kupují přímo za účelem, aby vydržely špatné počasí, je možné naimpregnovat,“ 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.