**I v zimě se dá chodit „na boso“ a cítit se jako v bavlnce**

**PRAHA, 20. ZÁŘÍ 2022 – Nejlepší prevencí pro zdravé nohy je podle odborníků přirozená bosá chůze. Ta přitom nemusí patřit jen letním měsícům – stále větší oblibě se těší minimalistická obuv s tenkou podrážkou, která umožňuje chodit „na boso“ v jakémkoli počasí.**

Zvlášť v zimě si chodidla mnoho volnosti „neužijí“. O to víc je třeba dbát na prodyšné a pohodlné obutí. „S nástupem chladnějších dnů sledujeme velký nárůst poptávky po zimních vlněných modelech s voděodolnou membránou a přírodním lanolinem, které bez problému obstojí v dešti, mrazu nebo na sněhu. Oproti klasickým kotníčkovým zimním botám jsou lehké, měkké, s pružnou podrážkou, takže velmi dobře splňují podmínky pro respektování aktivity svalů chodidla a odvíjení chodidla od podložky. Populární jsou i velikosti pro nejmenší děti, u nichž bosá chůze podporuje zdravý vývoj nohy a rovnováhy,“ uvedla Anna Yona, zakladatelka společnosti Wildling Shoes.

Jako prevence deformit nohou u dětí i dospělých je klíčová co největší volnost prstů a stimulace chodidla různými dráždivými povrchy. To však těžké a tuhé zimní boty nesplňují – obvykle se zužují přesně v místě, kde se noha naopak rozšiřuje a potřebuje dostatek prostoru k pohybu. Svaly nohy uvězněné v tvrdé botě pak ztrácí šanci na jakékoliv aktivní posílení. „Minimalistické boty jsou založeny na anatomickém tvaru chodidla a jeho přirozené šířce, jsou navrženy tak, aby individuálně padly každému chodidlu a umožnily mu co největší volnost. Podrážka obuvi je tenká 1,5 až 4 milimetry, vyrobená z korku a recyklované pryže, což zaručuje vysokou odolnost a zároveň příjemný pocit z každého kroku. I zimní teplá obuv pouze obemkne nohu jako ‚druhá kůže‘ a přitom zachovává neustálý kontakt chodidla s podložkou, čímž výrazně podporuje stabilitu na jakémkoli povrchu,“ popsala odbornice na „bosé“ obouvání.

Od zimních bot lidé očekávají účinnou ochranu proti mokru a chladu. Přesně takové vlastnosti nabízí vlna, kterou mnozí znají v podobě hřejivých svetrů. Má velmi dobrou ochranu proti vlhkosti a nízkým teplotám a zároveň je při správných podmínkách udržitelná. Mezi výrobci bot patří neprávem k nejvíc podceňovaným materiálům. „Ve Wildling Shoes se zaměřujeme na materiály z obnovitelných zdrojů a je naším cílem vyrábět pouze z nich. Naší specialitou jsou zimní a podzimní modely bot ze 100procentní panenské vlny od pomořanských ovcí, která botám dodává přirozené termoregulační vlastnosti (chová se podobně jako známější merino). Za chladného počasí hřeje, ale noha se v ní nepotí. Všechny vlněné boty jsou navíc opatřeny přírodním lanolinem. Pro extrémní podmínky je lze doplnit o vlněnou vložku nebo částečně naimpregnovat, i bez toho ale poskytují dostatečný komfort a pohodlí,“ poukázala Anna Yona.

**POHLED FYZIOTERAPEUTKY**

Přirozenou funkcí nohy je přijímání informací z našeho okolí. Proto by podle odborníků měla být chůze na boso samozřejmostí od nejútlejšího věku. „Pokud chodidla stále uzavíráme do těsných bot (případ už malých miminek), jejich zdravému vývoji bráníme. Nošení barefoot obuvi naopak dovoluje chodidlu maximální rozsah kloubů při chůzi a neomezuje pohyblivost jednotlivých kostí. Téměř 100 procent miminek se rodí se zdravýma nohama, ale až u 95 procent prvňáčků bychom našli nějakou deformitu chodidel, nejčastěji tzv. plochou nohu. Ta sice sama o sobě nebolí, ale v dospělosti bývá skrytou příčinou křečí v lýtkách, bolesti kolen, kyčlí, krční páteře nebo migrén. Na vině mohou být genetické predispozice, ale také špatně zvolená tuhá, těžká obuv nebo těsné ponožky. Dobrou zprávou je, že řada deformit chodidla se dá vhodnými stimuly i v dospělosti napravit. Chůze na boso je výbornou prevencí, ale dospělý, který byl celý život zvyklý na klasické boty, by na ni měl přivykat postupně a na tvrdém městském povrchu bosé boty zpočátku střídat s těmi klasickými,“ doporučila hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@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.