Prstové boty – výstřelek nebo trend pro zdraví?



Trend „bosého obouvání“ je možné sledovat napříč všemi generacemi. Především ty nejmenší chodce lze potkat v tzv. barefootových botičkách.

Že jste tenhle zvláštní název zatím neslyšeli? **Do češtiny přeloženo znamená barefoot bosky či naboso. Jedná se o speciální, vysoce flexibilní a lehkou obuv s měkkou podrážkou tenkou pouze pár milimetrů.** Takové botky **nemají tvarovanou podrážku ani pevný opatek, poskytují volnost v oblasti kotníku**. Noha má maximální volnost, ale zároveň je chráněná před ostrými předměty a úrazem.

Od malíčku po palec

FiveFingers® zachází v trendu bosého obutí ještě dál. Vytvořil totiž originální obuv, takzvané prstové boty. Jejich první krok se datuje k roku 2001, kdy s tímto nápadem vystoupil návrhář Robert Fliri pro firmu Vibram.

Koncept „ponožkových bot“ je založený na myšlence přirozené bosé chůze. Noha je obutá kompletně – včetně jednotlivých prstů, což je oproti ostatním výrobkům s celistvou podrážkou velká změna. Oddělené a natažené prsty mají dostatek prostoru, nejsou nijak utlačované, zůstávají na svém místě a pracují přirozeně.

Jemná tenká podrážka bez vyměkčení, tvarování či podpatku poskytuje dokonalý kontakt s povrchem, aniž by hrozilo zhrubnutí pokožky, nebo dokonce její zranění. Podrážka je vyrobená ze speciální gumy, která nedělá šmouhy, proto se hodí i pro použití do haly a dalších sportovišť. Poskytuje ochranu před hrbolatým či horkým terénem, nezraníte se ani při chůzi po kamenitém nebo ostrém povrchu. Výrobce myslel také na mokré a kluzké terény. FiveFingers si našly velkou oblibu u běžců, kteří preferují běh naboso. Pozornost si ovšem zaslouží také u tanečníků, jogínů či sportovců fitness. Mnohé modely si

dobře rozumí s vodou, oceníte je tedy při dobrodružných výpravách do přírody, své výhody u nich objeví i vodáci nebo surfaři.

Na trhu je hned několik různých modelů těchto prstových botek, které se liší podle využití. Odlišuje je nejenom rozličný design, ale také zpracování podrážky a vrchní části obuvi. Některé modely jsou určené pro každodenní nošení do města, jiné se hodí do mokrého prostředí, další nazujete pro trekové výšlapy nebo profesionální sportovní aktivity.

Svrchní část boty je vyrobena z pružného materiálu, takže se snadno přizpůsobí i širším chodidlům. Výrobce myslel i na ekologii, nabízí např. modely vhodné pro vegany. Kvůli obsahu latexu však nedoporučuje používat obuv osobám s alergií na latex. Boty je možné prát v pračce. Díky využitým směsím je dobře odváděn pot z nohou, čímž se snižuje diskomfort i riziko zápachu. Syntetická vlákna zajišťují mechanickou pevnost obuvi, její odolnost a při správném využívání také dlouhou životnost boty.

Hodí se skutečně pro všechny?

Odborníci vám jednoznačnou odpověď nedají. Pravda je totiž někde uprostřed. **Pokud hupsnete do barefootových bot rovnou ze zdravotní obuvi, bude to pro vaše nožky velký šok. Oproti klasickému obutí totiž nenabízí žádnou oporu, při jejich nošení se zapojují zcela jiné svaly a více se namáhají šlachy.**

Pokud člověk není na bosou chůzi zvyklý, je potřeba začínat s ní pozvolna. Jako když jdete do posilovny – také hned neutíkáte k nejtěžším činkám, ale začínáte protažením a přizpůsobujete se aktuální kondici. Pokud jste barefootoví začátečníci, obouvejte je zatím na kratší procházky, klidně na pár minut denně, aby si tělo postupně navyklo. Mějte po ruce jiné boty na přezutí, pokud cítíte, že vás začínají bolet nohy. Vhodnější jsou přírodní terény (travnaté či lesní stezky), kterým dejte přednost před tvrdými chodníky nebo asfaltem.

Nášlap je u barefootových bot zcela jiný. Budete-li chodit přes patu, zaděláváte si na potíže s bolestí kloubů i zad, velmi často se také objevuje zánět „achillovky“, ostruhy nebo další ortopedické potíže. Na to by měli myslet zejména hobby běžci, kteří se k prstovým botám často uchylují s velkým nadšením. Bezchybná technika běhu je v tomto případě nezbytná. Nášlap na přední část nohy vás uchrání od zranění i bolesti dolních končetin, která se může přenášet do zad a oblasti páteře.

Existují skupiny osob, u kterých musí zaznít jednoznačné ne. **Barefootové boty není možné doporučit lidem s chronickým onemocněním nebo vadami pohybového aparátu, např. revma.**

U jiných zdravotních obtíží naopak může bosá chůze pomoci. Má jednoznačně pozitivní dopad na zdraví celého organismu. **Může ulevit od bolesti zad, včetně bederní a krční páteře. Ustupuje bolest hlavy, zlepšují se koordinační schopnosti, stabilita kloubů. Je to nejpřirozenější způsob reflexní terapie plosek nohou.**

Bosou chůzí v přírodním terénu aktivujete akupresurní dráhy, ovlivňujete fungování jednotlivých orgánů, svalů i nervů. Zastánci bosou chůzi opěvují jako cestu, jak zlepšit držení těla a zbystřit všechny smysly. Pokud vás bosé chození láká, konzultujte svůj zdravotní stav s praktickým lékařem nebo svým ortopedem. Spoustu informací načerpáte v odborné literatuře nebo na internetu, např. na internetových stránkách zijnaboso.cz.

Aby vám bylo jako v bavlnce

Jestliže vás láká myšlenka tohoto netradičního obutí, doporučujeme namísto on-line objednávek vyzkoušet obuv přímo na nohu. Nejedná se totiž o lacinou záležitost a byla by škoda, aby kvůli špatné velikosti skončila v tratolišti vašeho botníku. Odborníci vám přímo v prodejně poradí s velikostí, která se může oproti obvyklému obutí lišit. **Boty vybírejte raději odpoledne, kdy už je noha unavená a oteklejší.**

Prsty by měly sedět ve všech kapsách, důležitý je nejdelší prst na noze – měl by se dotýkat špičky boty. Volný prostor (nadměrek), na který jsme zvyklí u běžných typů bot, je v tomto případě nežádoucí. Pokud s prsty v botě zahýbáte, neměly by vám vypadávat z kapes. Nežádoucí je také pocit tlaku.

Hledejte takový pár, ve kterém se bude noha cítit naprosto přirozeně, nic ji nebude limitovat. Sám výrobce dokonce doporučuje zkoušet dámské i pánské velikosti bez ohledu na pohlaví. Zatímco dámské typy jsou užší, pánské lépe sednou širším chodidlům s vyšším nártem.

Prstové boty se nejčastěji nosí naboso, ale ani s chladnějším počasím je nemusíte vyměňovat za klasiku. FiveFingers nabízí také zimní modely této obuvi vybavené nepromokavým vyšším svrškem zakrývajícím nárt. Pokud máte volnější botu, dostanete do ní také prstové ponožky.