



BAREFOOT OBUV

Barefootová obuv (nebo také bosá obuv, bosé boty, bosoboty či minimalistická obuv) je obuv určená ke každodennímu pohybu s cílem simulovat volnost pohybu, kterou má člověk při bosé chůzi. Jedná se o obuv respektující přirozenou chůzi.

DEFINICE BAREFOOT OBUVI – ČTYŘI ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKY

01 PROSTOR PRO CHODIDLO A PRSTY:

Prsty musí mít v botě dostatek místa, aby se mohly volně pohybovat. To pomáhá udržovat stabilní rovnováhu a zlepšuje pohodlí při chůzi. Barefoot obuv respektuje tvar chodidla. Podstatná je zejména špička boty, která respektuje tvar prstové části chodidla.

02 FLEXIBILNÍ PODEŠEV:

Podešev je velmi tenká, pružná a dokáže se přizpůsobit pohybu nositele. Chodidlo se může při chůzi přirozeně hýbat a pracovat, což vede k posílení nožní klenby a může pozitivně ovlivnit celý pohybový aparát. Barefoot bota zprostředkovává blízký kontakt s terénem a umožňuje tak reagovat na nerovnosti.

03 NULOVÝ PODPATEK:

Boty má nulový rozdíl výšky mezi patou a špičkou (nulový drop). Taková bota nemění těžiště pohybového aparátu a následně držení celého těla, které vede k jinému zapojení svalů, než je pro tělo přirozené. Stejně tak barefoot boty nemají jiné podpůrné prvky (tvarovaná stélka), které by měly vliv na přirozené fungování chodidla.

04 LEHKOST:

Barefoot obuv je velmi lehká, což se pozitivně odráží v komfortu chůze a nošení. Záleží ovšem na účelovosti obuvi. Například zimní obuv bude těžší z důvodu zajištění termoizolačních vlastností. Obecně se dá konstatovat, že barefoot obuv má být pro každé dané použití lehčí než takzvaná klasická obuv.

UŽITÍ BAREFOOT OBUVI

1. Barefoot obuv je vhodná pro běžné nošení během celého roku.
2. Barefoot obuv může nosit kdokoliv, kdo může chodit naboso a kdo nemá lékařsky indikované užívání jiné speciální obuvi (v případě diagnostikovaných podiatrických či jiných zdravotních obtíží by měla nejdříve proběhnout konzultace s odborníkem - lékařem nebo fyzioterapeutem).
3. Barefoot obuv nevyžaduje zejména u dětí žádné změny v chůzi a zvykání si. U části dospělé populace se doporučuje začít chůzi v barefoot postupně, upravit stereotyp chůze.



4. Barefoot obuv se užívá stejně jako běžná obuv, (někdy je mylně chápána tak, že se nesmí nosit ponožky).
5. Stejně jako u jakékoliv jiné obuvi je nutné, aby bota dobře seděla – tedy okolo kotníku/paty, aby byla dostatečně vysoká v nártu a aby byl uvnitř dostatečný nadměrek (= prostor, který umožňuje prstům volný pohyb a u dětských bot poskytuje místo pro případný růst nohy).
6. Barefoot obuv musí respektovat veškeré normy na zdravotní nezávadnost materiálů stejně jako jakákoliv jiná obuv.
7. Konstrukčně mohou být barefoot boty s/bez vnitřní stélky a s/bez opatku.
8. Výrobci/prodejci barefoot obuvi neoznačují šířku boty písmeny, ale poskytují zákazníkům informace o vnitřních rozměrech bot, tak aby si zákazník mohl vybrat správnou obuv - šířka boty by měla odpovídat širší chodidla, respektive poskytovat 1-2 mm prostoru navíc.
9. Péče o barefoot obuv se nijak neliší od péče o jakoukoliv jinou obuv, záleží zejména na použitém materiálu svršku obuvi.

Asociace barefoot obuvi

Na Příkopě 853/12, 11000 Praha 1 - Nové Město

Česká obuvnická a kožedělná asociace

Tř. T. Bati 5267, 760 01 Zlín