



*Krok
za krokem*

ke zdravé chůzi

AHINSA
SHOES®

Milí čtenáři,

mám obrovskou radost, že jste si otevřeli tento e-book. Znamená to, že vám záleží na vašem těle, chcete chodit zdravě a přirozeně. Už jen to, že čtete tyto stránky, je **první krůček k velké změně ve vašem životě.**

V e-booku jsem pro vás shrnul, co krásného vám zdravá chůze přinese. Ukážu vám nejčastější chyby a na **jednoduchých cvičeních** si sami vyzkoušíte, jak se pohybovat přirozeně a příjemně. Stačí trocha cviku a brzy i vy přepnete v mozku program „chůze“ do nového, zdravého a radostného módu.

Lukáš Klimpera

*Fyzioterapeut a
zakladatel Ahinsa shoes*



Obsah

Těšte se, toto vám přinese zdravá chůze.....	4
Nastavení těla: Vyladte své pohybové programy.....	7
Stojíte aktivně?	10
Odraz: Kde začíná vaše chůze?.....	16
Pohyb: Ustojí ho vaše nohy?.....	25
Došlap: Dovolte chodidlu, ať si přečte terén	32
Testy a cvičení: Jak zjistím, že chodím správně?.....	35
Přejděte na boso bezpečně	39
Pár tipů, které vám dopomohou ke zdravé chůzi	41
Časté dotazy	45
Bonus	48
Obujte Ahinsa shoes, obujete svobodu	51
SOS: První pomoc pro zdravou chůzi	59
Celá kniha v jedné větě	60
Poděkování.....	61



Těšte se, toto vám přinese zdravá chůze

Nejprve to nejdůležitější: Proč byste se vůbec měli zajímat o zdravou chůzi? Co z toho budete mít?

1. **Ulevíte svým kloubům.** Při správné chůzi mají kloubní plochy optimální kontakt a klouby se tolik neopotřebovávají.
2. **Vaše svaly jsou při přirozené chůzi připravené kdykoliv reagovat.** Jsou v ideálním napětí – ani zvýšeném, ani příliš nízkém.

3. Vaše tělo se přirozeně narovná a odlehčí. Můžete se zbavit potíží, které s chůzí zdánlivě nesouvisí, například bolestí zad, hlavy, kloubů, únavy a dalších.
4. Můžete konečně **využít plnou kapacitu plic**. Lépe okysličíte mozek a srdíčko, stabilizujete trup.
5. **Aktivujete pánevní dno** a hluboký stabilizační systém. Zlepšíte svou rovnováhu a koordinaci.
6. Vydáte ze sebe maximální výkon. Vaše tělo (pohybový aparát) je při správné chůzi nastavené a aktivované pro plný přenos síly přes centrované klouby.
7. S každým krokem **stimulujete akupresurní místa** na plosce chodidel.
8. Studie uvádějí, že **mozek získává až 80 % informací pro udržení rovnováhy z plošky chodidel**. Při zdravé bosé chůzi stimulujete mozková centra, která tyto informace zpracovávají.

A hlavně: Zdravá chůze vám **udělá radost** a přispěje k vaší psychické pohodě. Nevěříte? Zkuste si cvičení, která jsem pro vás připravil, a uvidíte sami.

Nikdy není pozdě začít chodit zdravě. Udělejte první krok k zásadní změně ve vašem životě.

Cvičení: Poznejte, jak nastavení těla ovlivňuje vaši náladu

Posadte se **zcela pasivně**. Svěste hlavu i ramena. Zavřete oči a uvědomte si, jak se cítíte uvnitř sebe sama.

Uvědomte si celý vnitřní prostor svého trupu a zkuste ho zevnitř co **nejvíce napřímit a rozšířit**. Pomalu, postupně, jemně, ideálně s pomocí dechu.

Jak se cítíte teď, když je vnitřní prostor napříměný a rozšířený?

Tento napříměný a rozšířený stav je vaší přirozeností, a právě zdravá bosá chůze vás do něj přirozeně dovede. Díky zdravé chůzi se můžete takto skvěle cítit každý okamžik svého života. :)



pasivní sed



aktivní sed



NASTAVENÍ TĚLA:

Vyladte své pohybové programy

Co myslíte, že udává nastavení vašeho těla? Nejsou to klouby, kosti ani svaly. Je to váš **mozek**. Ten nastavuje svalům napětí, a tím ovlivňuje celou postavu. Vychází z aktuální vnitřní i vnější situace a z **pohybových programů**, které má uložené.

Tyto pohybové programy vznikají od dětství, ale **nejsou neměnné**. Můžete s nimi pracovat a optimalizovat je tak, aby vaše tělo fungovalo co nejpřirozeněji, nejzdravěji a nejradostněji.

To je dobrá zpráva: Svou chůzi, běh i způsob, jak sedíte, můžete vylepšit. Stačí vylepšit svůj pohybový program.

Klíčem ke změně je **vnímání**. Čím více mozek vnímá nějakou část těla, tím lépe ji ovládá. Proto doporučuji veškerá cvičení a kroky ke změně provádět co nejvědoměji, pomalu a citlivě. Protože **čím více vnímáte, tím lépe a rychleji si zafixujete nový pohybový program.**

Pozor, uvolněným vnímáním nemyslím křečovitou a usilovnou koncentraci.

Pro fixaci nových pohybových programů je velmi důležité i to, jak si pohyb užíváte a jak ho cítíte. To je přeci to hlavní – mít z pohybu radost. :)

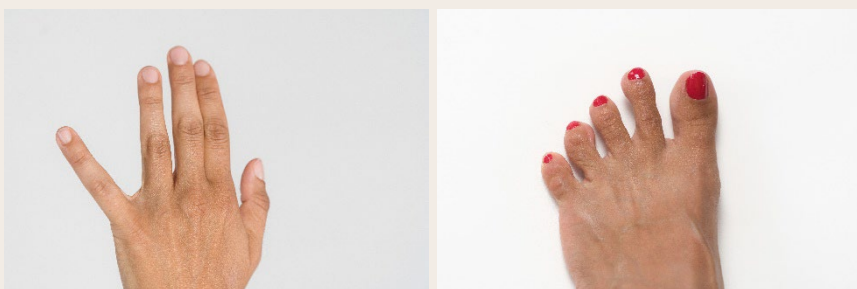
Emoční aktivace limbického systému v mozku na neurofyzilogické úrovni pomáhá lepší fixaci nových programů. Jednoduše řečeno: **Co prožijeme s emocií, to si lépe pamatujeme.**

Cvičení: Jak důležité je vnímat?

Zkuste zvednout malíček na ruce. Potom ho sklopte a zatočte s ním dokola. Žádný problém, že?

A teď to zkuste s **malíčkem na noze**. To už tak snadné není, vidíte? Proč? Protože malíček na noze nevnímáme a nepoužíváme. U většiny populace je celý život sevřený v pevné botě, nemůže se hýbat, nemůžeme ho používat. **Mozek ho přestává vnímat**, a když ho nevnímá, tak ho nepoužívá.

Hotový začarovaný kruh! Naštěstí ho dokážete porušit: Stačí, aby mozek malíček vnímal, a dokážete s ním zakroužit tak jako s malíčkem na ruce.



Vnímá váš mozek prsty na noze? Společně ho to naučíme.



Stojíte aktivně?

Říká se: „Potřebujete dobré boty a dobrou matraci.“ Velká pravda! Celý život udržujeme nohama kontakt se zemí, ať stojíme, sedíme nebo ležíme. **Zdravý stoj je základ.**

Přesto je tento základ často nefyziologický. **Stojíme pasivně, jsme shrbení** a zavěšení do vlastního těla.

I když to tak nevypadá, je tento způsob stoje pro organismus náročnější a více zatěžující než stoj aktivní.

Aktivní a přirozený stoj je takový, kdy **nás naše nohy nesou** a od nich se „nesení“ šíří do celého těla. Aktivují se dlouhé svalové řetězce, které procházejí celým tělem, centrují ho a stabilizují.

Správný stoj pomáhá nastavit a aktivovat pánevní dno, hlubokou břišní svalovinu i váš dech. Zlepšuje funkci vnitřních orgánů a vytváří ideální základnu pro postavení ramenních pletenců a hlavy. Tak **vaše tělo přirozeně optimalizuje postavení kloubů i svalové napětí**.

A jak jsme si zkoušeli ve cvičení na začátku: Pokud se takto pěkně nastaví trup a celé tělo, hned se začnete cítit lépe. :)



Aktivní stoj



Aktivní stoj



Pasivní stoj



Pasivní stoj

Aktivní stoj není křečovitý. Zkontrolujte si, že nemáte zaťaté prsty na nohou, nekrčíte je. Váha by měla rovnoměrně rozložená rovnoměrně do celé plošky nohou.



Křečovitý stoj

Cvičení: Nácvik nesení

Postavte se volně na obě nohy. Uvědomte si hmotnost těla a to, jak je nanesena na nohy.

Teď **aktivujte chodidla tak, aby reagovala proti této hmotnosti**. Tato reakce se šíří celým tělem, centruje ho a stabilizuje.

Zkontrolujte, že se **prsty opírají o podložku**. Právě od nich by mělo začít „nesení“, ale nijak křečovitě. Není to ani přílišné napětí, ani pasivita. Tato reakce by měla projít celým vaším tělem až k hlavě. Automaticky by vás měla narovnat a rozdýchat.

Pozice paží by se měla optimalizovat. Paže se uvolní a ramenní pletence se usadí na hrudník rovnoměrně a doširoka – ani dopředu, ani dozadu.

Plosky udržujte rovnoměrně zatížené. Tělo se postupně nastavuje na základě reakce, která vychází od nohou, konkrétně od prstů.



Noha, která nese



Pasivní noha



Křečovitá reakce

Je možné, že se vám během cvičení začnou zapojovat i ruce, nastaví se klenba na ruce. To je v pořádku, je to přirozený výsledek svalového zřetězení. ☺



Ne nadarmo se říká „postavit se na vlastní nohy“. Postavit se na ně vědomě a aktivně, to je zázračné cvičení, které funguje ve vteřině. Zkuste si ještě jedno cvičení – takový sociální experiment.

Postavte se pasivně a uvědomte si, jak na vás lidé reagují. Jak s vámi komunikují, jak se vy sami cítíte?

A teď se zkuste postavit aktivně. Nechte tělo, aby se napřínilo, rozšířilo, aby se „neslo“. Jak na vás reaguje vaše okolí nyní? Jak se cítíte sami v sobě?

S aktivním postojem přichází přirozeně pocit jistoty a zakořenění. Působíte a cítíte se sebevědomě – a vaše okolí na to okamžitě reaguje.



Odras: Kde začíná vaše chůze?

Uvědomili jste si někdy, jak vaše chůze začíná? **Která část těla zahajuje chůzi, které svaly se zapojují?** Zkuste to chvíli vnímat.

Podařilo se vám vypořádat začátek chůze? Výborně! :)

Pokud se vám to nedaří, nic se neděje. Najděte si klidné místo, kde vás nikdo nebude rušit, a zkuste se volně postavit. Zavřete oči a pár minut vnímejte celé své stojící tělo. Potom se pomaličku připravte na chůzi a **zkuste si uvědomit první aktivitu vašeho těla, která zahájí pohyb vpřed.**

Cítíte, že **chůze vychází z nohy** a že se odrážíte od prstů? Skvělé, tak to má být.



Které svaly zahajují chůzi?

Většina z nás svůj krok začíná obráceně, z oblasti kyčelních kloubů, pánevního pletence nebo dokonce z bederní oblasti. Házíme vpřed celé nohy a tvrdě na ně dopadáme. Tento pohyb není přirozený ani zdravý.



Házení nohy vpřed

Jak jsme se naučili této nepřirozené chůzi? Od útlého věku svazujeme nohy do klasické obuvi. Ta funguje jako dlaha, bere noze prostor a nedovolí jí přirozeně fungovat. Mozek si musí najít alternativní pohybový program, a tak dojde k tomu nepřirozenému. Uloží si ho, a tak začneme chodit stejně i na bosu. Při bosé chůzi si pak můžeme ublížit – například tím, že tvrdě dopadáme na patu.

Proto je důležité přejít na bosou chůzi postupně a přirozeně.

Co nepřirozená chůze způsobuje pohybovému aparátu? Vaše tělo je dokonale stavěný a vyvážený systém. Představte si ale, že ho začnete používat zcela jinak, než k čemu se vyvinulo. Zčásti se adaptuje, ale už nemůže být tak výkonné a tolik toho nevydrží.

Dochází k opotřebením kloubů a artrotickým potížím. Svaly už nefungují jako dokonalý řetězec, a tak se přetěžují, snižuje se výkon i stabilita. To **může vést k potížím s páteří**. Často se mění i způsob dechu, v těle vzniká napětí a vnitřní orgány ztrácí přirozený prostor.

Nepřirozený odraz se naštěstí můžete odnaučit. Zaměřte se na kontakt plosky nohy s podložkou a snažte se obrátit mechanismus vašeho kroku. V momentě, kdy byste hodili nohu dopředu z oblasti pánve nebo kyčlí, se snažte **odrazit od prstů** a nechte tuto sílu, aby vás posunula dopředu.

Vaše noha nemusí dopadnout daleko před tělo, úplně stačí, když ji **citlivě položíte mírně před tělem nebo přímo pod ním**. Váš krok tak bude o něco kratší, ale zdravý a správný.



Snažte se obrátit mechanismus pohybu a odrazit se od prstů.

Cvičení: Nacvičte si správný odraz

Uvolněně se postavte a **jednou nohou nakročte lehce dopředu**. Hmotnost rozložte rovnoměrně na plosce zadní nohy. Vnímejte kontakt s podložkou a to, že noha není pasivní, nejste na ní „navalení“. V noze cítíte základní napětí, cítíte, že vás nese.

Vnímejte kontakt prstů s podložkou. Po chvíli se od prstů **lehce odrazte vpřed**. Jen se odrazte, nedokončujte celý krok ani zadní nohu nezvedejte do vzduchu. Jen nechte sílu odrazu, která vychází z prstů, aby posunula váš trup dopředu, a poté se citlivě vraťte.

Pozor, **síla by měla vycházet opravdu jen z prstů**. Často máme tendenci udělat pohyb dopředu celým trupem, ale trup by měl být volný a stabilní, nemá vést pohyb vpřed.



Dejte si pozor na to, aby pohyb vycházel opravdu od prstů.

Vyzkoušejte si toto cvičení několikrát. Jakmile získáte jistotu, zkuste odraz s větší intenzitou. Odrážejte se harmonicky a plynule, ne křečovitě nebo trhaně.

Cvičení zopakujte na obě strany. Aktivujete tak nohy a **naučíte se přirozený odraz od prstů.**

Cvičení: Probudte své prsty

Zkuste se **postavit na špičky pomocí prstů**. Pohlídejte si, abyste se nezvedali silou lýtkového svalu a aby prsty nebyly při zvedání těla ve vzduchu.

Jak na to? Kontaktujte prsty s podložkou, uvědomte si jejich plný kontakt a od prstů se postavte na špičky. **Lýtkové svaly vám pomáhají, ale aktivita vychází od prstů** a je rovnoměrně rozložená.

Tento princip je klíčem k **bezpečnému a efektivnímu odrazu**. Využijete ho při zdravé chůzi – jen vás prsty budou posouvat dopředu, ne nahoru jako v tomto cvičení.



Vaše prsty mají neuvěřitelnou sílu. Naučte se ji využívat.

Cvičením se učíte nový, přirozený pohybový program. Jakmile ale nohu zafixujete do pevné a úzké obuvi, vracíte se k původnímu programu. Proto se může stát, že cvičíte hodinu denně, a přesto se výsledek nedostavuje. **Nezapomeňte vybrat boty, které vám pomohou chodit zdravě.**

Cvičení: Získejte kontrolu nad bederní oblastí

Pokud jste se z nohy pěkně odrazili, dejte si pozor, aby **odrazová síla postupovala dál do těla** a posunula vás vpřed s co nejmenšími ztrátami. Často i při správném odrazu zvedáme bok nebo máme natolik nestabilní bederní oblast, že se houpeme v pánvi a odrazová síla se ztrácí.

Pokud **udržíte oblast pánve a beder stabilní**, síla se naplno přenese do trupu a vy tak neztratíte výkon. Navíc zlepšíte funkci hlubokých břišních svalů, pánevního dna i dechu a napřímíte se.

V praxi pak vaše **pánevní pluje vpřed** bez výrazných houpavých pohybů vůči zbytku trupu.

Pojďme se to naučit.

Položte si ruce na pánevní kosti a sledujte, co dělá vaše pánev při chůzi. Houpe se?

Zkuste ji vědomě stabilizovat. **Zpomalte a zjemněte chůzi**, jednou rukou si podržte a **zpevněte břicho** a druhou rukou **záda**. Vnímejte přenášení energie z chodidel do stabilizovaného trupu. Vyzkoušejte si tento pohyb i před zrcadlem: trup by měl při chůzi zůstat stabilní a napřímený.

Jakmile si tento vzorec zafixujete v pomalém pohybu, můžete zvyšovat rychlost chůze.



. Sledujte pohyby pánve. Houpe se?



Zpevněte břicho a záda.



Pohyb: Ustojí ho vaše nohy?

Při chůzi je velmi důležité, aby noha, na které stojíte, nebyla pasivní a **nehroutila se pod nápořem hmotnosti a dynamiky chůze.**

Potřebujete, aby vás aktivně nesla.

Právě nesení **aktivuje dlouhé svalové řetězce**, které procházejí celým tělem, centrují ho a stabilizují. Pomáhá nastavit a aktivovat pánevní dno, hlubokou břišní svalovinu a dech, optimalizuje funkci vnitřních orgánů a tvoří základnu pro postavení ramenních pletenců a hlavy. A jak už jste poznali sami, takové postavení těla vám **zlepší náladu.** :)



Tato noha aktivně nese tělo.



Zhroutená noha – takto to vypadat nemá.

Cvičení: Naučte nohy, jak vás nést

Postavte se postupně na jednu a pak na druhou nohu. Klidně se přidržte židle nebo zdi, jestli si nejste jistí rovnováhou.

Dobře sledujte celou nohu. **Změnilo se její postavení?** Pokud se vbočí kotník, zapadne koleno, sklopí se pánev, prohnete se v bederní oblasti nebo kyčelní kloub rotuje dovnitř, vraťte se do výchozí pozice na obě chodidla. Znovu se postupně postavte na jednu nohu, ale vědomě kontrolujte, že se její postavení nemění.

Postupujte pomalu, jemně a citlivě. **Jakmile se začne postavení měnit, zastavte se a vraťte.** Nejde o kvantitu, ale o kvalitu: o změnu pohybového programu.



Daří se vám stát delší dobu na jedné i druhé noze? Cítíte, že je u toho váš trup uvolněný a stabilní? Výborně! Přeneste tento princip do pohybu.

Nakročte jednou nohou dopředu. Zadní noha se odrazí a **udělá celý krok dopředu.** Co dělá stojná noha? Je aktivní a nese vás? Hlídejte, aby se nebořila pod hmotností a energií pohybujícího se těla.



Nácvik kroku přes aktivní nesoucí nohu.



Správné provedení – noha nese.



Špatné provedení – noha se bortí.

Jste připravení na další krok? **Zapojte do cvičení balanční pomůcku**. Čím je základna vratší, tím víc se musí váš mozek a pohybový aparát snažit, aby danou situaci stabilizovaly. O to **intenzivněji se fixují nové pohybové programy**.



Na balanční pomůcce vytváříte podmínky, ve kterých se rychleji fixují nové pohybové programy.

Jde vám to skvěle, pojdme se ještě o kousek posunout! **Nakročte jednou nohou na schod**, opřete se ploskou a **zkuste krok dokončit**, tedy postavit se i druhou nohou na schod.

Neustále sledujte horní nohu, jestli je po celou dobu pohybu stabilní, nebo se propadá. Hlídejte si oblast pánevního pletence a beder, jestli zůstává horizontálně stabilní, nebo se při pohybu do schodu houpá.

Zní to jednoduše? Věřte tomu, že **většina dnešní populace má s tímto cvičením velký problém**. Ale jak můžeme být zdraví, když neumíme zdravě chodit do schodů?



Hlídejte stabilitu horní nohy a pánve.



Špatné provedení.

Daří se vám chůze do schodů? Zkuste to ze schodů, princip zůstává stejný.



Došlap: Dovolte chodidlu, ať si přečte terén

Čeká nás poslední, nejkrásnější a nejdůležitější část pohybu: **kontakt plosky s podložkou**. Měl by být jemný a citlivý. Nohu byste měli klást na podložku, došlapovat na ni, ne dopadat. Došlapujte ideálně na celé chodidlo, ale vždy záleží na sklonu terénu a rychlosti chůze.

Pozor, začátečníci s bosou chůzí často chodí jen po špičkách. Ani tato chůze není fyziologická a zdravá.



Často dopadáme na patu. Zkuste to změnit: došlapujte citlivě na celé chodidlo. Dejte si pozor, ať nesklouznete k chůzi po špičkách.

Chodidlo si potřebuje **uvědomit terén pod sebou**. Na základě této informace na něj reaguje, zaujímá ideální kontaktní plochu, a vytváří tak perfektní základnu dalšímu odrazu. Proto je správný došlap důležitý.



Plosky nohou jsou jako vaše druhé oči, které neustále sledují terén.

Po došlapu a kontaktu s podložkou **chodidlo plynule odvíjeje**. Nakonec se postupně **odrazte od všech prstů**, nejen od palce. Odvíjení by mělo aktivně vycházet z chodidla, proto hlídejte, aby vás noha nesla, abyste na ní nebyli pasivně navaleni.

Noha nemusí došlápnout daleko před tělo, stačí ji klást pod tělo nebo mírně před něj.

Pozor na házení nohou vpřed, které jsme popsali v předchozích kapitolách. Pohyb musí vycházet z prstů – pokud nohu jen hodíte dopředu pomocí jiné části těla, můžete si způsobit řadu potíží například v těchto oblastech:

- pánev
- kyčelní klouby
- bederní páteř
- hluboká břišní svalovina
- pánevní dno
- kolenní klouby

Není divu, když naše tělo používáme jinak, než na co je stavěné.

Kontakt nohy s podložkou krásně popisuje fyzioterapeutka Clara Lewitová v [tomto videu](#).



TESTY A CVIČENÍ:

Jak zjistím, že chodím správně?

Zdravou chůzi poznáte snadno...

1. Baví vás

Není to jen dobrý pocit, ale opravdová **neurofyzilogická reakce způsobená zdravou chůzí**. Při přirozené chůzi se trup napřímí, centruje se a zmizí velké množství napětí. Tělo se spontánně rozdýchá, funkce vnitřních orgánů se může optimalizovat a přichází pocit volnosti, lehkosti a radosti.



Zdravá chůze přináší opravdovou radost.

2. Došlapujete potichu

Zacpěte si uši a projděte se bosky po tvrdém povrchu. Co slyšíte? Pokud svůj dech a **tiché došlapy**, všechno je v pořádku. Jestli ale slyšíte tvrdé dopady, něco ještě nefunguje, jak má.

Zkuste chůzi zjemnit, zpomalte a projděte si cvičení z předchozích kapitol. Snažte se, abyste došlapovali tiše a citlivě. Můžete začít velmi pomalu, vědomě a postupně: Klad'te plosku nohy vpřed, naneste se na ni, odvířte chodidlo, odrazte se od prstů a citlivě položte plosku druhé nohy. Pokud si chcete kontrolovat stabilitu pánve, **použijte špunty do uší** a rukama kontrolujte stabilitu pánve.



Projděte se se zacpanýma ušima. Co slyšíte?

3. Páneve a trup jsou stabilní

Zkontrolujte si stabilitu trupu a pánve pomocí cvičení z předchozí kapitoly.

4. Po několika měsících zdravé chůze máte rovnoměrně ochozené podrážky

Po několika měsících chůze v bosobotách byste měli mít **rovnoměrně ochozené podrážky** – tedy patu, vnější hranu a všechny prsty. Pokud to tak je, chodíte pravděpodobně správně. Díky zdravé chůzi nebude ochození výrazné, zato by mělo být co nejrovnoměrnější.





NEJSTE SI JISTÍ?

Přejděte na boso bezpečně

Přejděte na bosou chůzi raději **pomalů a citlivě**. Právě pro vás, začínající milovníky bosé chůze, vznikly **boty [Ahinsa shoes Comfort](#)**. Navrhl jsem je pro vás na základě své praxe fyzioterapeuta. Proto jsou **lehké, ohebné** a poskytují plný **prostor vašim prstům**, které už díky tomuto e-booku umíte využívat.

Oproti běžným barefoot botám mají **speciální stélku** (vločku). **Tlumí dopady**, a přitom vám dovolí přirozeně se odrazit od prstů. Tak máte jistotu zdravého odrazu, a přitom vás vaše boty chrání před ostrými dopady.

Přejděte na svobodnou chůzi bezpečně. [Vyzkoušejte Ahinsa shoes Comfort.](#)



Ahinsa shoes Comfort osvobodí vaše nohy.



Pár tipů, které vám dopomohou ke zdravé chůzi

Tip 1

Cvičte na balančním půlválci Ahinsa shoes®

Posílí vaše nohy a celé tělo, a navíc pomůže mozku, aby si zafixoval nové pohybové programy. Vyzkoušejte ho.



Vyzkoušejte tato cvičení pro aktivaci nohou tato tři cvičení:

1. „Hlazení“

Velmi příjemná technika, kterou aktivujete chodidlo, posilujete jeho vnímání v mozku a upravujete napětí.

Dlouhými tahy uvolněnou dlaní stimulujete pokožku. Nechte se „vést terénem“. Pokud je napětí pod rukou snižené, stimulujte danou oblast intenzivně, aby se probudila. Po chvíli byste opravdu měli cítit, jak se napětí upravuje. Pokud je napětí zvýšené, stimulujte lehce a pomaleji, aby se snížilo. Opět byste měli po chvíli cítit reakci.



Nejde o masáž, ale o neurofyziologickou komunikaci pokožka – mozek – svalové napětí.

2. „Diskriminační čítí“

Zavřete oči a požádejte někoho blízkého, aby se vám náhodným počtem prstů dotknul chodidla. Hádejte počet prstů, které se vás dotýkají. Zkoušejte různou intenzitu doteku a vzdálenost prstů.

Toto cvičení vám může ukázat, jak mozek vnímá různé oblasti těla.



3. Zapojte nohu

Zvedejte nohou předměty, zkuste psát, mačkejte papír. Podobných cvičení je plný internet. :)





Časté dotazy

Můžu chodit bos po tvrdém povrchu? Neublížím si?

Není problém v povrchu, ale ve způsobu chůze. Pokud je chůze zdravá, pěkně se odražíte, přenášíte hmotnost a došlapujete, není problém. Čím méně je povrch přirozený, tím větší klade nároky na pohybový aparát, a tím více vás trénuje. Pokud mozek vše dobře koordinuje, může být tvrdý a nepřirozený povrch skvělým cvičením a skvělou aktivací všech benefitů bosé chůze.

Mohou děti chodit bosé? Je to pro ně zdravé?

Bosá chůze je u dětí naprostou přirozeností. U zdravých dětí silně nedoporučujeme urychlování motorického vývoje. Děti předčasně neposazujte, nestavte, nepoužívejte chodítka a botičky, které „podrží“ dětskou nohu.

Pokud bota drží nohu, **mozek se ji nenaučí ovládat a stabilizovat.** Jakmile botičku zujeme, systém nebude fungovat – nebo jen částečně a nepřirozeně. Dítě si pak nese špatný pohybový program do dospělého života.

Jak přejít na barefoot obuv?

Hlavně plynule a bezpečně. U každého je přechod jiný, každý dokáže jinak vnímat a ovládat své tělo. Výhodu máte, pokud cvičíte jógu nebo tai-chi, protože oba tyto východní systémy skvěle pracují s vědomým používáním těla.

Pokud v nadšení zahodíte staré boty a začnete chodit jen naboso nebo v barefoot obuvi, můžete si ublížit. Vaše nohy možná rychle naberou sílu, ale to nestačí – **potřebujete změnit pohybové programy.** Proto začněte postupně pomocí doporučení a cvičení, která jsme spolu probrali v tomto e-booku.

Ideální pro vás do začátku budou boty [Ahinsa shoes Comfort](#). Poskytnou vašim nohám prostor pro přirozený pohyb a ochrání je **před ostrými dopady.** Jakmile se naučíte chodit přirozeně, stačí z nich vytáhnout vložku. Hned máte skutečné barefoot boty.

Jak na bosý běh?

To vám povíme v příštím e-booku. :) Zůstaňte s námi v kontaktu a dozvíte se o něm jako první.



Bonus

Jak se zdravě posadit a postavit?

Tento e-book je primárně o chůzi. Posazení se a postavení ale provádíme za den tolikrát, že mu musíme věnovat pozornost.

Zkuste se několikrát postavit a posadit. Stejně jako při chůzi pozorujte, které svaly a které části těla používáte. Můžete se i natočit, nejlépe celou postavu ve spodním prádle zepředu. Tak nejlépe vyhodnotíte pohyb.

Výsledek bývá stejný jako při chůzi: u většiny populace zcela nefyziologický. Pohyb **nepřirozeně táhneme z kolen**, která se navíc přibližují k sobě s rázem, který pomáhá tělo zvednout. Často nám pomáhá i trup.

Pojďte se ale postavit na nohy od nohou. Uvědomte si kontakt plosek s podložkou, umístěte chodidla pod sebe v místě, které vám je příjemné, a lehce a rovnoměrně je zatižte. Po chvíli přeneste aktivitu do prstů a **zkuste se od prstů postavit**.

Dovolte prstům a síle, která z nich vychází, aby vás postavily. Trup je stabilní a uvolněný, **síla vychází jen z nohou**.

Osa kolenních kloubů by měla být celou dobu v ose nohy – kolena by se neměla přibližovat. Pohyb by měl být plynulý, koordinovaný, bez rázů a impulzů.

Cítíte ten obrovský rozdíl? Tento způsob je **mnohem, mnohem šetrnější a zdravější**. Pomáhá aktivovat nohy, pánevní dno a hlubokou břišní svalovinu. Je skvělý pro bederní páteř a dech.



Takto to nemá vypadat.



Zdravým pohybem šetříte své klouby a prospíváte celému tělu.

Stejně tak se zkuste posadit: brzděte posazení se od prstů. Pohyb probíhá v celém řetězci nohy, je stabilizovaný a koordinovaný.

Pokud tento pohyb zapojíte do každodenního života, **prodloužíte životnost svých kloubů o několik let.**

Není to jen obuv

K nepřírozenému pohybu vás nenutí jen boty. Jakákoliv část oděvu, která mění přirozený pohyb, vám škodí. U žen to mohou být **úzké sukně**, u pánů **spuštěné kalhoty**, u dětí **objemné pleny** nebo **mnoho vrstev teplého oblečení**.

Zkuste nechat své dítě chvíli nahé a pozorujte, jak se pohybuje. Potom ho oblečte, jak jste zvyklí, a pozorujte, jestli se změnil jeho způsob pohybu. Pokud ano, ve většině případů je daná část oblečení pro jeho pohybový vývoj zcela nevhodná a doporučuji ji ihned vyměnit. To samé platí i pro nás dospělé. :)



Obujte Ahinsa shoes, obujete svobodu

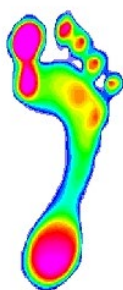
Ted' už víte, co vám přináší **zdravá chůze**. Je na čase about **boty**, které vám ji umožní.

Ahinsa shoes jsem pro vás navrhl ve spolupráci s lékaři a kolegy fyzioterapeuty. Díky tomu respektují přirozený tvar vašeho chodidla a dávají vám svobodu chodit přirozeně.

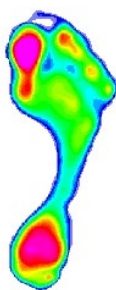
Než je obujete, rád bych vám o nich řekl pár důležitých věcí.

Ahinsa shoes navrhli a doporučují lékaři a fyzioterapeuti.

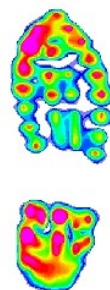
Měření na Masarykově univerzitě v Brně potvrdilo, že v **Ahinsa shoes** používáte nohy stejně přirozeně jako na boso. Noha v Ahinsa shoes zanechává téměř stejný otisk.



bosá noha



Ahinsa shoes



běžná bota

Poskytují plný prostor pro centrované prsty.

V předchozích kapitolách jste poznali, jakou sílu mají prsty na nohou. V Ahinsa shoes je konečně využijete naplno. Poskytují plný prostor pro centrované prsty – to je nutný základ pro správnou funkci nohy a celého těla.

Mysleli jsme i na vás, kdo máte širší nebo naopak užší nohy než většina populace. Mezi Ahinsa shoes najdete i extra široké a extra úzké modely.



V Ahinsa shoes se prsty pohybují svobodně.



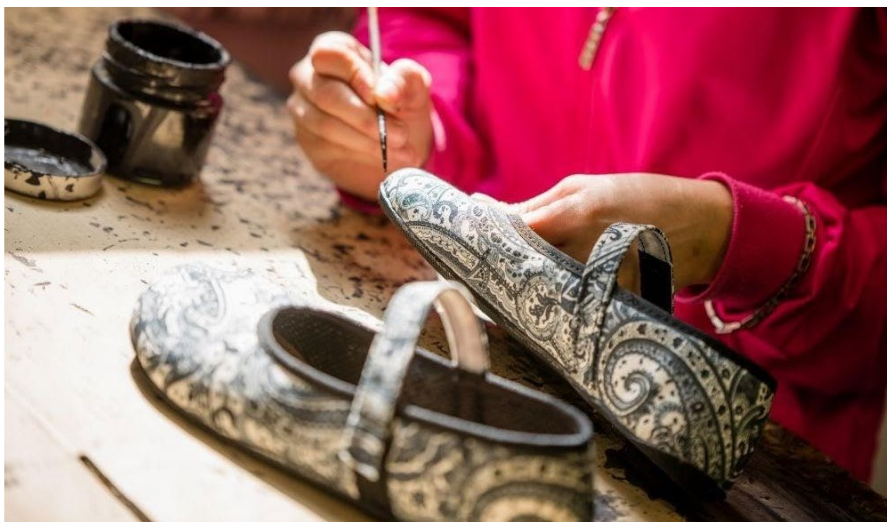
Vaše nohy potřebují dostatek prostoru, aby mohly zdravě fungovat.

Ahinsa shoes doporučují odborníci z oboru.

Ahinsa shoes pravidelně získávají **nejvyšší skóre** v **nezávislých testech** americké společnosti [Correct toes](#). Němečtí obchodníci specializující se na barefoot obuv označili naše boty za „best barefoot shoes ever“, tedy nejlepší barefoot boty vůbec.

Vyrábíme je ručně a eticky.

Všechny páry vznikají ručně, pěkně jedna bota po druhé, v **našich dílnách v Česku a Chorvatsku**. Dáváme si záležet na každém kousku a na tom, aby vám boty vydržely řadu let.

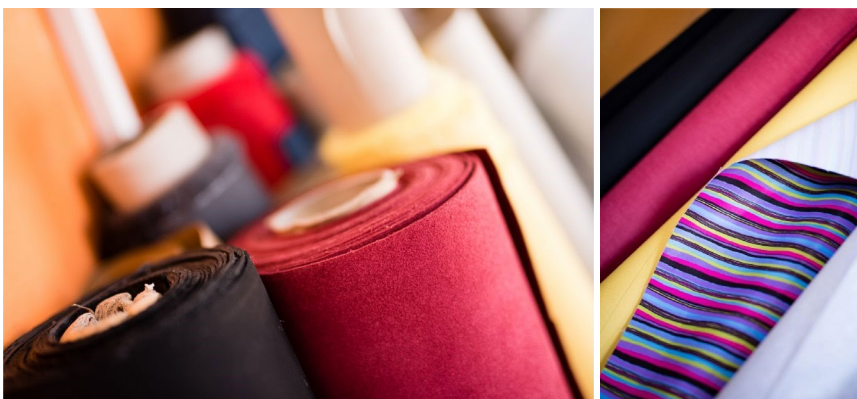


Za každou botou je pečlivá práce našich rukou. Proto vám Ahinsa shoes vydrží roky.

Používáme jen etické a ekologické materiály.

Pečlivě vybíráme **veganské materiály** vyrobené v **Evropské unii**. Kvůli našim botám netrpělo žádné zvíře a díky high-tech materiálům neutrpí ani kvalita. Všechny materiály splňují nejpřísnější certifikace zdravotní nezávislosti, jsou dokonale **prodyšné a odolné**.

S námi se obujete s čistým svědomím a na řadu let.



Všechny materiály nejprve testujeme. Tak máme jistotu, že použijeme jen ty nejodolnější, dokonale prodyšné a pohodlné.

S naší podrážkou si osaháte terén.

Osvědčila se nám **tenká a flexibilní podrážka z německé směsi Lifoprene®**. Díky ní „uchopíte terén“ a vnímáte ho. Podrážka odolává opotřebení a jen tak neuklouzne.



Podrážka vás podrží, a přitom umožní kontakt se zemí.

Mysleli jsme na začátečníky i zkušené milovníky bosé chůze.

Proto jsme vytvořili dvě řady. **Řada Barefoot** je ideální pro milovníky přirozené bosé chůze. **Řada Comfort** sedne vám, kdo s ní teprve začínáte.

Ahinsa shoes Comfort mají **speciální stélku** (vložku), kterou jsme vytvořili ve spolupráci s biomechanickým institutem. Díky ní noha volně pracuje a vnímá, a přitom je v bezpečí. Stélka vás **chrání před**

tvrdými dopady do té doby, než se naučíte citlivě klást plosku na zem. Potom ji vyjmete a získáte skutečně barefoot boty.



Stélka Comfort vás chrání před tvrdými dopady, a přitom umožňuje přirozený odraz od prstů.

Nejlepší barefoot boty – to garantujeme.

Znáte lepší barefoot boty, které ve všech svých parametrech převyšují Ahinsa shoes? Rádi se s nimi seznámíme. Ozvěte se nám, **máte u nás Ahinsa shoes za poloviční cenu**. Podrobnosti najdete na [této stránce](#).

A v jakých parametrech by nás měly boty překonat?

- cena
- nízká hmotnost
- flexibilita
- prostor pro centrované prsty
- varianta pro barefoot začátečníky
- kvalitní materiály: certifikované, prodyšné, voděodolné, otěruvzdorné, etické, odvádí vlhkost
- etická výroba a etické materiály

Že je parametrů hodně? Ano, je. Ale my je všechny splňujeme. :)



SOS: První pomoc pro zdravou chůzi

Narazili jste v e-booku na nějaký problém? Nebo se vám jednoduše nedaří zdravá chůze?

Pokud něco bolí, doporučuji **obrátit se na lékaře nebo fyzioterapeuty**, česká fyzioterapie je na světové špičce.

Pokud se vám nedaří, moc rád vám poradím. Napište mi na feedback@ahinsashoes.com, popište co nejpřesněji svůj problém, pomůžou mi i fotky a videa. Předem se omlouvám, možná bude odpověď chvíli trvat, ale vždy se snažím odpovědět co nejdříve. :)



Celá kniha v jedné větě

„Vnímejte své nohy při chůzi.“

To je mé doporučení pro všechny, kdo nemají čas číst celý e-book.

Pokud nohy vnímáte, nedopadáte na ně tvrdě a jste v bezpečí. Pokud váš mozek nohy vnímá, začne je dříve nebo později používat správně. Začne je naplno kontaktovat s terénem a odrážet se od nich.

Vy už potřebujete jen jedině: [obuv, která vás v pohybu nebrzdí a nesvazuje.](#)

Poděkování

První dík patří mým rodičům, jógovému mistrovi Paramhans Svámí Mahéšvaránandovi, fyzioterapeutce Claře Lewitové a všem skvělým a úžasným lidem, kterými jsem obklopen. V kontextu tohoto e-booku zejména Janě Dolejšové, Jakubovi Čižmařovi a Báře Novákové, kteří mě nakopli k jeho tvorbě a pomohli mi s ní.

Dík patří také vám, čtenářům, mým pacientům a všem, kdo nosíte Ahinsa shoes. Moc si vážím toho, že se zajímáte o zdravou chůzi a že jste strávili čas s tímto e-bookem. Držím vám pěsti, ať se vám daří pohybovat se přirozeně a ať máte z pohybu radost. :)

Lukáš Klimpera

Fyzioterapeut



Bezpečnostní upozornění

E-book má jeden nedostatek: Nemohu se s vámi, čtenáři, se všemi potkat, abych osobně zhodnotil váš zdravotní stav. Proto se může stát, že pro vás některá doporučení z tohoto e-booku nebudou platit. Konzultujte je prosím se svým lékařem nebo fyzioterapeutem, osobní vyšetření nemůže nikdy nic nahradit.

Ochrana autorských práv

Autorem tohoto e-booku je fyzioterapeut Lukáš Klimpera.

Napsal jsem ho proto, abych vám pomohl ke zdravé chůzi, proto se nebojte nasdílet ho svým blízkým. Obsah tohoto e-booku je zakázáno měnit, kopírovat, ani používat k jakémukoli jinému než osobnímu účelu bez písemného souhlasu autora a také [Ahinsa shoes](#). Děkuji.

AHINSA

SHOES®

Boty navržené fyzioterapeuty Ručně vyrobené. Etické.

A taak pohodlné!

Už jen krok ke zdravé chůzi

www.ahinsashoes.cz