

BOHEMPIA®

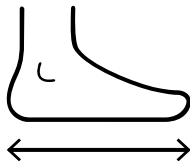
## ZAČÍNÁME S BAREFOOTY

Čtyři kroky ke správné  
barefoot chůzi

8595691723670



### 1. - 2. TÝDEN ZPOMALUJ



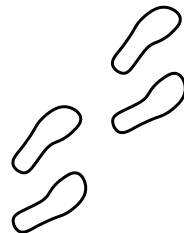
#### Co dělat a sledovat:

Zpomal, soustřeď se na chůzi, našlapuj měkce na celé chodidlo a ne tvrdě přes patu. Když začneš cítit unavené nebo namožené svaly v nohách nebo chodidlech, odpočiň si. Neděláš nic špatně, noha jen potřebuje trénovat.

#### Tip:

Před chůzí si lehce zacvič s chodidlem (např. s masážním míčkem), budeš mít nohy lépe probuzené a připravené na samotnou chůzi.

### 3. - 4. TÝDEN ZKRACUJ KROKY



#### Co dělat a sledovat:

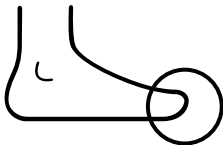
Začínáš dělat kratší kroky a víc se soustřeďíš na měkké došlapování. Přestáváš dupat přes paty. Sleduj, jak se ti začíná měnit těžiště těla a rovnají se ti záda.

#### Tip:

Dej si na procházce pár úseků, na kterých se budeš plně soustředit na svoji chůzi. Snaž se chodit stejně měkce a opatrně, jako když jsi úplně naboso.

## 5. - 6. TÝDEN

# ZAPOJUJ PRSTY



### Co dělat a sledovat:

Při chůzi už automaticky došlapuješ celým chodidlem. Poznáš to tak, že nemáš napjatá kolena a máš měkký kontakt se zemí i na tvrdém povrchu.

### Tip:

Soustřeď se na práci prstů při odrazu. Noha už si začíná zvykat na více prostoru v botě a proto mohou prsty začít znovu plnit svou přirozenou úlohu při chůzi.

## 7. - 8. TÝDEN

# JSI NA DOBRÉ CESTĚ



### Co dělat a sledovat:

Začínáš být plnohodnotný barefootista. Už můžeš začít zkoušet chodit i delší trasy. Nenech se ale unést nadšením, stále dávej pozor na námahu chodidel a zatěžuj je postupně.

### Tip:

Když budeš chtít chodit rychleji, dělej spíš více kratších kroků než méně delších.

# CO DĚLAT DÁL?

Gratulujeme, po prvních dvou měsících bezpečně ovládáš základní principy BF chůze. Avšak neusni na vavřínech a stále se soustřeď, barefoot chůze je dlouhodobý proces.

Nezapomeň také své nohy stále udržovat v bdělém stavu (vnímat, procvičovat, protahovat), zejména v zimě, při častém stání nebo při pravidelné chůzi po plochem povrchu bez mnoha vjemů. Svaly na nohou se musí posilovat a udržovat v aktivitě stejně jako jakékoliv jiné svaly.

**Pro více rad a tipů sleduj naši Barefoot Academy!**

