

Nadčasová elegance

Než opět přijdou na řadu sněhule a válenky, zbývá poslední příležitost about si něco speciálního...



Sportovní pohoda

Luxurní pánské tenisky se dají vzít kupříkladu na neformální party.
DIOR HOMME, CONCEPT STORE SIMPLE, 9900 Kč



Chůze bez obav

Dámské střevíce v mokasínovém stylu jsou pohodlné díky stabilnímu podpatku. **TREMP, BELTISSIMO, 4490 Kč**



Jako ze zlata

Aktuální módní novinka: sportovní obuv ovlivněná haute couture, **PUMA BY ALEXANDER MCQUEEN, CONCEPT STORE SIMPLE, CENY DLE MODELU OD 6190 Kč**



Ve výšce

Vyrazit jednu za čas v pořádných podpatcích? Třeba v kožených kozačkách inspirovaných módou 70. let. **ALBANO, BELTISSIMO, 6890 Kč**



Pro gentlemany

Do práce, na večer, na promenádu... Zdobné boty pro pány – znalece luxusu. **CENA NA WWW.SERGIOROSSI.COM**



Přírodní

Kotníčkové tenisky z veluru jsou ideální pro nošení do města i na výlety. **BAŤA, 1599 Kč**



Originální

Lakované boty na vysoké platformě s otevřenou špičkou – netradiční ozvláštňují botníku. **SERGIO ROSSI, CENA NA WWW.SERGIOROSSI.COM**



Oblíbená klasika

Pánské kotníčkové boty z telecí kůže patří mezi modely, které nestárnou. **HERMÉS, CENA V OBCHODĚ**



Jako duha

Baleríny na zvýšeném podpatku značky Salvatore Ferragamo nabízejí širokou paletu barev.

SALVATORE FERRAGAMO, 6790 Kč

Zdravé boty

Z většiny bot mě bolí nohy. Proč? Je to tím, že své nákupy podřizují především módním trendům. Dělam chybu.

Vysoké podpatky mi dodávají pocit ženskosti. V balerínkách se cítím příjemně. Nohy mě ale bolí pořád. Čím to? „Nedivte se, boty s plochou podrážkou a rovnou stélkou nejsou pro páteř a klenbu zrovna zdravé,“ vysvětluje specialista na podologii a sportovní medicínu z Flora Clinic MUDr. Karel Mašek. „Pro běžné každodenní nošení doporučuji střevíce s třicetimetrovým podpatkem.“ Mám se také nadobro vzdát lodiček s jehlovými podpatky? „Vyšší podpatky nutí k přetěžování přednoží, čímž se zcela změní biomechanika nohy, postavení končetin a páteře. Vzdávat se jich nemusíte, noste je ale jen občas.“

Některé situace si neumím bez podpatků představit. Když pak ale přijdu z večírku domů, hned se přezouvám do ortopedických

Nohám prospívá střídání obuvi

bačkor. Za to mě doktor Mašek chválí: „Chodidlo potřebuje odpočinek. Dobré je také vyzout se a projít se bosky. Nohu tím aktivujete, stimulujete, masírujete, protahujete.“ Měla bych používat masážní a regenerační krémy a nezapomínat na pedikúru. Lékař dále doporučuje, abych obuv střídala co nejčastěji i během dne.

Které boty jsou nejzdravější? Ty, které mají koženou, speciálně upravenou zdravotní stélku s vyplněnou klenbou. „Obuv volte raději podle tvaru nohy, využití, aktivity a ne jen podle módy a designu,“ radí odborník. Nezavrhnou ani sportovnější styl, k němuž se hodí tenisky. Beru si tedy příklad z Američanek, které chodí do práce ve sportovní obuvi a v kanceláři se přezouvají do lodiček.

Vlastně je v pořádku, že mám ve skříni mnoho párů bot. Do starších modelů jsem si pořídila ortopedické vložky a obohatila jsem botník svůj i dalších členů rodiny o kousky ze specializovaných prodejen. Prevence je na prvním místě – kvůli nohám, svalům a kloubům. ■

Jak na to

Při pořizování nových bot se vyplatí respektovat tato pravidla:

- * nepodléhat náhodným emotivním nákupům
- * rozmyslet si předem využití obuvi a preferovat funkčnost
- * pokud člověk čeká od bot především pohodlí, nabízejí se otázky: Zvládnou v nich chodit celý den? Dokážu v nich hodinu běhat?
- * lepší je nakupovat obuv odpoledne – noha je v tu dobu silnější oproti ránu, proto se snáze pozná, jestli bota opravdu sedí



Kozačky se správným podpatkem, BAŤA



Dětské zdravotní boty, BIRKENSTOCK

