

# **Kolekce dámské vycházkové obuvi inspirovaná krajinou a chůzí naboso**

BcA. Linda Krásová

---

Diplomová práce  
2014

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta multimediálních komunikací

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta multimediálních komunikací

Kabinet teoretických studií

akademický rok: 2013/2014

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **BcA. Linda Krásová**  
Osobní číslo: **K12436**  
Studijní program: **N8206 Výtvarná umění**  
Studijní obor: **Multimedia a design - Design obuvi**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Kolekce dámské vycházkové obuvi inspirovaná krajinou a chůzí naboso.**

### Zásady pro vypracování:

Navrhňte a vypracujte modelové řešení dámské vycházkové obuvi s prioritou výběru přírodně šetrných materiálů a výrobních postupů. Jejich řemeslné vypracování vytvoří uživatelům požadovaný komfort nošení při respektování fyziologických a funkčních požadavků.

Provedení minimálně 4 páry. Vaším úkolem je vypracovat originální estetické a působivé řešení tohoto typu výrobků.

Vaše návrhy dokumentující postup vašich designových řešení budou prezentovány v kresebné formě ve formátu A4. Součástí práce bude i stříhového řešení včetně technického nákresu modelů kolekce. Své návrhy dokumentujte v závěrečné písemné zprávě ve formátu A4 v rozsahu minimálně 60 stran. Součástí práce je vytištěný poster ve formátu 100x70 cm. Součástí je i prezentace na CD-ROM ve dvou vyhotoveních.

Na samostatném nosiči CD-ROM odevzdejte v minimálním počtu 10 kusů obrazovou dokumentaci praktické části závěrečné práce pro využití v publikacích FMK.

Formát pro bitmapové podklady: JPEG, barevný prostor RGB, rozlišení 300 dpi, 250 mm delší strana. Formáty pro vektory: AI, EPS, PDF. Loga a texty křivkách. V samostatném textovém souboru uveďte jméno a příjmení, login do Portálu UTB obor (ateliér), typ práce, přesný název práce v češtině i v angličtině, rok obhaj., os. mail, os. web, tel. Přiložte svou osobní fotografii v tiskovém rozlišení.

Rozsah diplomové práce: **Viz. Zásady pro vypracování**  
Rozsah příloh: **Viz. Zásady pro vypracování**  
Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

LIPOVETSKY, Gilles. Éra prázdnoty. Praha: Prostor, 2003. ISBN 80-7260-063-x  
LIPOVETSKY, Gilles. Říše pomíjivosti. Praha: Prostor, 2003. ISBN 80-7260-085-0  
RUHRBERG, K., SCHNECKENBURGER, M., FRICKEOVÁ, Christiane a Klaus HONNEF. Umění 20. století malířství, skulptury a objekty, nová média, fotografie. Praha: Slovart, 2004. ISBN 80-7209-5218  
SEELING, Charlotte. Století módy 1900 - 1999. Praha: Slovart, 2000, ISBN 80-7209-247-2  
Mc DOUGALL CHRISTOPHER, Born to Run, Mladá fronta, ISBN: 978-80-204-2433-4  
DANIEL HOWEL, Naboso, Mladá fronta, ISBN: 978-80-204-2637-6  
MILOŠ ŠEJN, Býti krajinou, Kosmas, 2010, ISBN: 978-80-87164-31-0  
DEBORAH J. HAYNES, Book of this Place: The Land, Art, and Spirituality, Eugene: Pickwick Publications, 2009, ISBN-13: 978-1606087039  
Nelson, Katherine. New Scandinavian Design. CHRONICLE BOOKS San Francisco, ISBN 0-8118-4040-9

Vedoucí diplomové práce: **doc. ak. soch. Jan Zamazal**  
Ústav designu oděvu a obuvi  
Datum zadání diplomové práce: **2. prosince 2013**  
Termín odevzdání diplomové práce: **16. května 2014**

Ve Zlíně dne 2. prosince 2013

doc. MgA. Jana Janíková, ArtD.  
*děkanka*



*Silvie Stanická*  
Mgr. Silvie Stanická, Ph.D.  
*ředitel ústavu*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ/DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské/diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- беру на ве́домі, же бакала́рская/дипломовая пра́це буде упо́ложена в электро́нической по́добе в универзитні́м інформа́ціонній систе́ме а буде доступна́ к на́hlednutí;
- na moji bakalářskou/diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou/diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské/diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské/diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Ve Zlíně

13.12.2013

KRÁŠOVÁ LINDA  
Krašová Linda

Jméno, příjmení, podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce požítovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.



## **ABSTRAKT**

Diplomová práce se zabývá „bosým“ obutím. Je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické.

Teoretická část popisuje historii a vývoj „bosého“ obutí. Seznamuje s konceptem bosé chůze, jeho zdravotními aspekty a fyziologií chůze. Práce též ukazuje módní trend, který souvisí s touto filosofií.

V praktické části představuji jak návrhy jednotlivých modelů, tak samotnou kolekci. Ta se skládá ze čtyř párů dámské obuvi, respektující kritéria „bosého“ obutí.

Klíčová slova:

koncept bosé chůze, bosé obutí, minimalistické obutí, dámská obuv, přirozená chůze, design

## **ABSTRACT**

My thesis is devoted to „barefoot“ footwear. It is divided into two parts, theoretical and practical.

Theoretical part is describing history and development of „barefoot“ footwear. It also introduces concept of barefoot walking, it's health aspects and physiology of walking. And it shows a fashion trend, that is connected with this philosophy.

In practical part of this thesis I present design of each model and final collection. It consists of four pairs of women's footwear, respecting criteria of „barefoot“ footwear.

Keywords:

concept of barefoot walking, „barefoot“ footwear, minimalistic footwear, women's footwear, natural walk, design

Za vedení, cenné rady a připomínky bych ráda poděkovala vedoucímu mé diplomové práce panu doc. ak. soch. Janu Zamazalovi. Dále bych ráda poděkovala za odborné konzultace fyzioterapeutce paní Claře Marii Lewitt.

Z celého srdce bych chtěla poděkovat rodině za podporu v průběhu celého studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 NABOSO</b> .....	<b>12</b>
<b>2 HISTORICKÉ ASPEKTY BOSÉ CHŮZE</b> .....	<b>13</b>
<b>3 STRUČNÁ HISTORIE BĚHÁNÍ NABOSO</b> .....	<b>17</b>
3.1 KOŘENY BĚHU NABOSO .....	17
3.2 1. BOSÉ OBUTÍ .....	20
3.3 TARAUMARA .....	21
<b>4 ZDRAVOTNÍ ASPEKTY</b> .....	<b>25</b>
4.1 ZAMYŠLENÍ NAD OBUTÍM .....	25
4.2 KONSTRUKČNÍ PRVKY OBUVI, KTERÉ MAJÍ ZÁSADNÍ VLIV NA FYZIOLOGII A ZPŮSOB CHŮZE .....	28
4.2.1 Zvýšená pata.....	28
4.2.2 Odpružení přední části obuvi .....	29
4.2.3 Opora nožní klenby a nártu .....	29
4.2.4 Bota jako dlaha.....	29
4.3 DALŠÍ PRŮVODNÍ EFEKTY PŘI NOŠENÍ BOT .....	30
4.3.1 Necitlivé chodidlo .....	30
4.3.2 Vzhled chodidla .....	30
4.3.3 Krok se mění v houpání .....	30
4.4 FYZIOLOGIE CHŮZE A BĚHU .....	32
4.4.1 Chůze.....	32
4.4.1.1 Fáze došlapu .....	32
4.4.1.2 Fáze stojná .....	33
4.4.1.3 Fáze odrazu .....	33
4.4.1.4 Shrnutí- celý krok .....	34
4.4.2 Běh .....	34
4.5 DALŠÍ ROZMĚR BOSÉ CHŮZE.....	34
4.6 OCHRANA A HYGIENA .....	35
<b>5 DĚTI</b> .....	<b>36</b>
<b>6 LIDÉ, KTERÍ POTŘEBUJÍ STABILITU A OCHRANU OBUVÍ</b> .....	<b>38</b>
<b>7 ZAČÍNÁME S CHŮZÍ NABOSO A BOSÝM OBUTÍM</b> .....	<b>39</b>
7.1 „BARFUSS“ PARKY .....	39
<b>8 OBUTÍ PRO CHŮZI NABOSO</b> .....	<b>41</b>
8.1 JAKÝ JE ROZDÍL MEZI BOSOU A MINIMALISTICKOU OBUVÍ?.....	41
8.2 ZNÁMÉ ZNAČKY PŘEDSTAVUJÍ BOSÉ A MINIMALISTICKÉ OBUTÍ.....	42
8.2.1 VIVOBAREFOOT .....	42
8.2.2 Vibram Five Fingers .....	43
8.2.3 Xero Shoes .....	45
8.2.4 Merrell Barefoot.....	45
8.2.5 ZEMgear .....	46
8.2.6 New Balance Minimus .....	46

8.2.7	Nike Free .....	47
8.3	„BOSÉ“ OBUTÍ V ČESKÉ REPUBLICE, AHINSA SHOES .....	48
8.4	SHRnutí.....	49
<b>9</b>	<b>OBUV A MÓDA.....</b>	<b>50</b>
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>51</b>
<b>10</b>	<b>KOLEKCE NABOSO.....</b>	<b>52</b>
10.1	ZÁKAZNÍK .....	52
10.1.1	Popis kolekce .....	54
10.1.2	Materiály .....	56
10.1.3	Šněrování, stuhy .....	57
10.1.4	Ozdobná aplikace .....	58
10.1.5	Konstrukce obuvi .....	58
<b>11</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>60</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>61</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>62</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>63</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>65</b>

## ÚVOD

*„Vážka mi sedla*

*na klobouk*

*a já jdu“*

*Santoka*

To je to, co bych ráda vdechla mé nové kolekci. Lehkost každého kroku.

V teoretické části mé diplomové práce se budu zabývat tématem, týkajícím se ideálním obutím pro přirozenou chůzi, jejími zdravotními aspekty a též se pokusím nastínit vývoj této problematiky, vyústějící v tzv. bosé obutí a minimalistické obouvání. Uvedu příklady renomovaných značek, které jsou spojeny s touto filosofií obouvání.

V praktické části navrhnu, vypracuji a předvedu kolekci 4 párů dámského obutí koncipovanou pro paní Terezu Proškovou, uvedu zde konstrukční rozdíly mezi mou kolekcí a většinou komerční obuví, použité materiály a výrobní technologie.

Realizace této myšlenky vychází jak z mé vnitřní potřeby a zkušenosti (především z praxe taichi, taneční improvizace a zkušenosti chůze krajinou naboso), tak z popudu poptávky na tento produkt v naší obuvnické firmě. Jeden z našich zákazníků požadavek specifikoval takto: „Potřebuji boty, ve kterých by mé nohy chodily“, tzn. boty, které by nebránily přirozené chůzi a přirozenému pohybu chodidla při chůzi, případně běhu. Existují již mnohé studie (Yo Shih and colleagues- National Taiwan Normal University, Daniel Lieberman- Harvard University), které poukazují na to, že většina typů dnešní obuvi, zejména díky tuhé podešvi a podpatku, mění jak celkové držení těla, tak způsob došlapu na podložku, čili celkový způsob chůze. Na základě této myšlenky začaly známé značky vyvíjet odpovídající produkt, jako například firma Vibram tzv. pětiprstáky (fivefingers), jakési žabí botky, které měly posloužit jako ochrana pro chodidlo, zejména pro pohyb v přírodě a pro různé outdoorové sporty. Svým živočišným vzhledem se nicméně nehodí pro společenské nošení. Na trhu je již více produktů opírajících se o tuto filosofií, ale většinou pro sportovní segment. Proto bych ráda zrealizovala záměr vyrobit obuv pro běžné nošení, takovou,

kteřá by splňovala podmínky přirozené chůze a zároveň by byla esteticky vhodná například do zaměstnání.

Tento projekt se rozvíjí za dlouhodobé podpory fyzioterapeutky Clary Lewittové, dcery jednoho z nejznámějších českých zakladatelů fyzioterapie pana Karla Lewitta, která mi již před lety vnukla tuto myšlenku a doposud nám poskytuje konzultace při řešení konkrétních případů obutí.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**



# 1 NABOSO

V současné civilizované společnosti je běžné nosit obutí. Chůze naboso je v rozporu s naším kodexem kulturního chování. Mnoho lidí však dává přednost chůzi naboso ve svém domově, cítí se svobodněji a více svěží. To je docela běžné, méně časté však je, že někteří lidé odmítají nosit obuv venku např. s přihlédnutím na roční období nebo místo, či zcela bez ohledu na okolnosti. Může to být symbol vzpoury proti konformitě (některé restaurace, podniky či obchody v USA mají dress code proti bosým chodidlům), nebo součást image, příslušící určité subkultuře. Avšak nejrozšířenější je asi outdoorová chůze naboso, čili bosá chůze krajinou, někdy též tzv. earthing, jenž v sobě snoubí jak zdravotní tak filosofický aspekt. Rovněž mnohé sporty jsou praktikovány bez obutí. Jsou to například běh, plážový volejbal, gymnastika a bojová umění. Myslím, že kořeny prvních komerčních produktů pro "bosé" obutí vedou k běhu naboso a některým známým běžcům (viz níže), kteří donutili „odborníky“ přehodnotit nutnost obuvi a zároveň svými výsledky a většinou představiteli lidem možnost bosých nohou a následně tzv. „bosého“ obutí.

## 2 HISTORICKÉ ASPEKTY BOSÉ CHŮZE



*Obrázek 1: Ancient Olympic discus thrower*

Ještě v antice mnohé kultury jako například Egyptané, Indové a Řekové měli malou potřebu se obouvat a většinu času upřednostňovali chůzi naboso. Také atleti antických olympijských her se účastnili bosí a nazí. Bohové a hrdinové té doby byli též bosí a dokonce Alexandr Veliký si podmanil své velké území se svou bosou armádou.

Římané, kteří nakonec porazili Řeky a přijali mnoho aspektů z jejich kultury, nepřijali řecké vnímání oblékání a obouvání. Římské oděvy byly znakem síly a obuv byla chápána jako nutnost k životu v civilizovaném světě, ačkoli otroci a chudí chodili obvykle bosí. V bibli je mnoho odkazů na obnošené boty. V té době během svateb dával otec svému synovi pár bot, který symbolizoval předání pravomoci.


Ve středověku nosili muži a ženy dřeváky všeobecně vnímané jako předchůdce bot s podpatkem, neboť chudé a nižší třídy v Evropě, tak jako otroci v Novém světě, byli bosí. V 15. století byly v Turecku vyvinuty střevíce s vysokou podrážkou a byly obvykle 7-8 palců (17,7 – 20,3 cm) vysoké. Tyto boty se staly velmi populární v Benátkách a napříč Evropou jako symbol určující společenský stav, bohatství a sociální postavení. V 16. století začaly královské rodiny nosit boty s vysokou podrážkou, aby jejich příslušníci vypadali

vyšší, než byli, jako například Catherine de Medici nebo Mary I. z Anglie. V roce 1580 je nosili dokonce muži a osoby s pravomocí nebo bohatí a tzv. „wellheeled“.

Pokud opomenou určité konkrétní účely, bosé nohy v běžném životě se vyskytují až počátkem 20. století, kdy dochází k určitému kulturnímu zlomu a vyproštění se ze staletých tradic. Kromě prvních bosých maratonských běžců, se objevují bosí umělci, kteří na jevišti způsobují jakési společenské „faux pas“.

Bosé taneční počiny byly začátkem 20. století v rozporu s přijatelnými normami pro klasický tanec a širší sociální etiketou. Po desetiletí byly bosé nohy vnímány jako neslušné a tanec naboso byl ve veřejné mysli spojen s neslušností a sexuálním tabu. V roce 1908 šokovala a fascinovala Maud Allan londýnské divadelní návštěvníky svým tancem naboso o touze v Salome a tento skandální úspěch ji proslavil jako ztělesnění touhy. Pro mnohé tanečnický reprezentoval tanec naboso nejen svobodu a veřejný projev moderní sexuality, ale i pokrok a zároveň pokles vysoké kultury.



Obrázek 2:  Isadora Duncan vystupující naboso během turné po Americe v roce 1915-18

Isadora Duncan z Kalifornie způsobila v západním světě převrat v tanci, když pohoršila obecnost v klasickém baletu představením svého díla vlastní choreografie v uvolněných šatech a naboso. Předjímalala moderní ženský osvobozený pohyb, přičemž pobízela ženy zbavit se korzetů a manželství. Duncan odvedla bosé nohy od vnímání neslušnosti, předvedla sebevědomý výkon a spojila tanec naboso s ideály jako „nahota, dětství, idylická

minulost, zdraví, ušlechtilost, lehkost, volnost, jednoduchost, klid a harmonie“. Věřila své utopistické vizi tance a její záměr byl zlepšit a dotýkat se nemocí moderního života a obnovit svět k nesmírné dokonalosti starodávných Řeků.

Ve druhé polovině 20. století vystupovalo mnoho zpěváků bosých. Jedna z prvních zpěvaček, která se stala velice známou, protože zpívala na pódiu bosa, byla Sandie Shaw, známá jako „Bosá popová princezna roku 1960“. Jimmy Buffett je též známý vystupováním bos na koncertech, propagujících ostrovní/pobřežní tulácký životní styl. Dále Cesária Évora z Cape Verde byla známa jako „Bosá diva - Barefoot Diva“ pro svůj návyk vystupovat bez bot. Také další umělci včetně Shakiry a Gwen Stefani vystupovali bosí. Někteří z nich věří, že když jsou bosí, tak jim to umožňuje využít své hlasové energie lépe, jedná se o teorii založenou na učení alternativní medicíny z reflexologie. Ostatní to zřejmě dělají z důvodu, aby si navodili více relaxační atmosféry a aby se zklidnili. Kromě toho, že se člověk cítí svobodněji a uvolněněji, je v tom určité sdělení pro ostatní, které má kořeny v době modernismu. V současnosti můžeme spatřit čím dál tím víc umělců, kteří nedbají na dress code a přicházejí na různé společenské události, jako je předání cen, tiskové konference, nebo různá televizní vystoupení typu talk show, bez obutí. Jako například na předávání ceny „Golden Globe“ (Zlatý globus) 2013, přišlo naboso hned několik hvězd, jednou z nich byla Julia Roberts.



*Obrázek 3: Předávání „Golden Globe“ 2013*

Jakýmsi předjezdcem bosé chůze je však běh naboso, který se vyvíjí samostatně od druhé poloviny 20. století, ne toliko sevřený společenskými dogmaty. Ráda bych napsala též něco málo o historii bosého běhu, protože zde nacházím kořeny prvního bosého obutí a jeho komercializaci.

## 3 STRUČNÁ HISTORIE BĚHÁNÍ NABOSO

### 3.1 Kořeny běhu naboso

Minimalistické boty a běhání naboso jsou strategií šampiónů po desetiletí. Běh naboso je též někdy nazýván „natural running“ (přirozený běh). Jedna z kultur, která si zachovala tradici tohoto běhu, je kmen Turahumara v Mexiku. Tito lidé běhají v sandálech známých jako „huaraches“, které jsou v současnosti považovány za alternativu bosého obutí.

Dalšími typy tradičního bosého obutí jsou například mokasíny severoamerických indiánů. Antičtí běžci běhali naboso. Podle legendy první maratonský běžec Pheidippides, uběhl trasu Atheny - Sparta za méně než 36 hodin, aby zvěstoval vítězství. Běh naboso začal být populární opět ve 20. století.

Moderní běh naboso datujeme od roku 1960, kdy Abebe Bikila z Etiopie vyhrál závod naboso. Prý mu jeho dodavatel obuvi, fy. Adidas, poslal malé boty a tak zvolil raději běh bosky.

*„Řím, 10. září 1960: startovní čára olympijského maratonu - tři Novozéland'ané, Jeff Julian, Barry Magee a Ray Puckett, nervózně očekávají startovní výstřel. Vedle sebe zaznamenali neznámého afrického běžce vychrtlé postavy a bez bot. „Jé, to je dobré, to je jeden, kterého můžeme v každém případě porazit,“ řekl Puckett. Afričan byl Abebe Bikila z Etiopie. Jeho bosé nohy proletěly tu noc horkými ulicemi Říma tak, že získal zlatou olympijskou medaili, je držitelem světovém rekordu 2:15:16.2. Magee byl třetí. „Bylo úžasné, že Bikila stál na startovací čáře napravo od nás... „ řekl Magee později. Puckettova poznámka se stala legendou.“(<http://www.runnersworld.com/barefoot-running-minimalism/a-brief-history-of-barefoot-running?page=single>)*



*Obrázek 4,5: Abele Bikila*

Bikilova zlatá medaile v Římě je nejznámější vítězství v běhu naboso v moderní historii běhu, ale zdaleka ne jediné. Běh naboso nebyl vymyšlený roce 2009, ale byla to volba pro vrcholové a ostatní běžce dlouho před současnou módou.

Dalším běžcem byl Bruce Tulloh, běhal naboso, proslavila ho zlatá medaile z roku 1962 z evropského šampionátu.



Závodění naboso bylo v Anglii již tehdy mezi elitními běžci tak populární, že jedna fotografie z hlavního závodu na 6 mil v roce 1967 ukazuje tři vítěze, všechny bosé na černé škváře – Tulloh, který vyhrál časem 27:42.00, Johnston třetí a Jim Hogan, který ten den vypadl, ale později se stal vítězem evropského maratonu. Ron Hill, Ph.D., vědec známý pro svoje minimalistické běžecké oblečení, běžel bos, když byl druhý v mezinárodním běžeckém závodě Cross Country v roce 1964, když v roce 1965 zvítězil v britském mistrovství na 10 mil a když byl sedmý na 10 000 m v Mexiku na olympiádě v roce 1968. Hill současně experimentoval v běhání naboso po silnici.

V 70. letech dále indický běžec Shivnath Sing, svého času nejlepší distanční běžec, byl známý tím, že běhal vždy naboso, jen si zalepoval chodidla. V 80. letech se jihoafrická běžkyně Zola Budd stala světoznámou pro své závodění i trénování naboso. Vyhrála v letech 1985 a 1986 AAF World Cross Country Championships a v roce 1984 se účastnila olympijských her v Los Angeles. Další významnou bosou běžkyní je keňská běžkyně a bojovnice za ženská práva Tegla Loroupe. V roce 1988 vyhrála prestižní Cross Country maraton, poté vyhrávala mnohé mezinárodní maratony a půlmaratony a stala se první Afričankou, která zvítězila v New York City Maraton roku 1994 a poté znovu v roce 1998.

Další světově známá mistryně v běhu naboso byla Zola Budd Pieterse z jižní Afriky a Velké Británie, která vyhrála světový šampionát Cross Country (v letech 1985- 1986). A co je cenné připomenout, byla jako jediný běžec bez bot s hřeby v Mary Decker Slaney v Los Angeles v roce 1984 na 3000 m. Rychlé lehké taxi v jižní Africe jsou nyní díky ní doteď nazývány Zola Budds.

Počátkem 21. století si již běhání naboso získalo zaznamenanou skupinu následovníků. V roce 2009 vyšel román o bosém běhání od Christophera McDougalla „Born to Run“, který se stal světovým bestsellerem a v roce 2010 již byl organizátory newyorského maratonu zaznamenán značný nárůst bosých běžců. Roku 2009 bylo též založeno Sdružení běžců naboso (Barefooted Runners Society), kde se během následujícího roku zaregistrovalo kolem 1 500 členů. Bosých běžců začalo přibývat nejen ve Spojených státech, ale též v Evropě. Někteří měli již v roce 2010 na svém kontě desítky maratonů naboso. Například Tod Byers ze Seattlu absolvoval 100 maratonů naboso.

### 3.2 1. Bosé obutí

Obuvnické společnosti jako Nike či Adidas na tento trend reagují svým způsobem. Snaží se přijít s takovým modelem běžeckých bot, který by, alespoň částečně, splňoval kritéria bosého běhu.

Vědělo se, že zmenšení váhy na chodidlech nám pomáhá chodit rychleji, není žádná převratná věda ani hluboké tajemství ochraňované po staletí ztracenými kmeny. „Minimalistické“ modely od věhlasných obuvnických společností tedy sledují již tuto dlouhou vývojovou linii.

V roce 1951 Shigeki Tanaka (Japonsko), vyhrál Bostonský maraton v tenkých plátěných ponožkách – botách se separovaným velkým palcem.



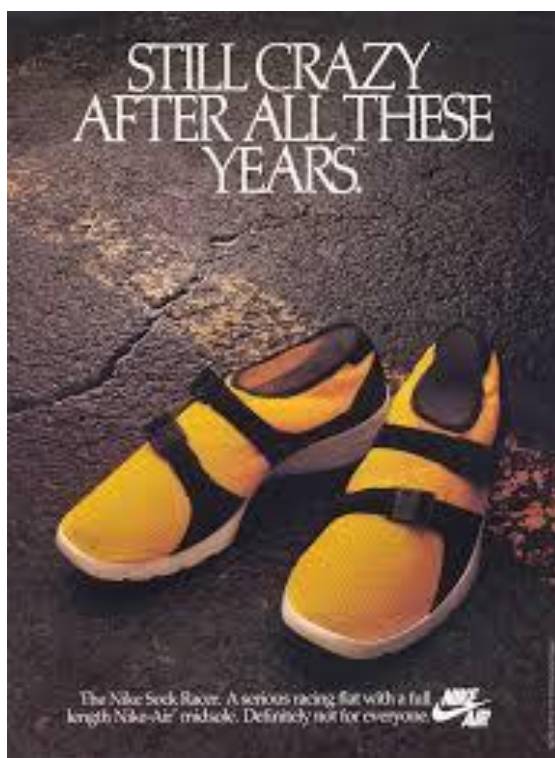
Obrázek 6,7: 1951 Shigeki Tanaka (Japan), jeho běžecké boty

V roce 1960, nosili vrcholoví angličtí běžci importované tzv. Japanese Tiger Cubs, vylepšené oproti našim běžným tenisovým botám svou muší váhou. V roce 1967 konkurent anglických bot, společnost Nike, prodával sloganem „běhejte po silnicích bosí.“

Někteří našli oblibu v řadě masově produkovaných velmi lehkých tenisek, které se tajemně nazývali AA60s, protože to bylo vyraženo na gumové podrážce. Problémem byly zejména puchýře, vznikající při běhu po rozpálené silnici.

V roce 1973 v Aucklandu na Novém Zélandu vyvinula firma Laser Shoe Company, založená bratrem Artura Lydiarda, boty s charakteristickými palcovými oky, se seříznutou otevřenou přední částí, která chladila chodidlo a eliminovala rozedřené paty – „první na světě“. Boty měly jeden problém: dovnitř-se dostávaly kaménky. V roce 1985 firma Nike představila ponožky (boty?) pro závodníky – zářivě žluté, bez tkaniček, bez jazyka, velmi

lehké, skvěle plstěné. Problém byl ten, že bylo velmi těžké je obout, takže závodníci byli unaveni ještě před závodem.



*Obrázek 8*

### **3.3 Tarahumara**

Další kapitolu bosého běhu představují indiáni kmene Tarahumara. Daleko od jejich existence, jakožto skrytého neznámého kmene, byly v běžeckém světě již známy jejich výkony a běžecké hranice. Běžci často přemýšleli o jejich dovednosti a byli ochotni si obout jejich „bosé“ obutí a rovněž tak se od nich učit tajemství bosého běhu. Někteří z tohoto kmene byli vybráni a trénováni jako reprezentanti Mexika a jejich běžecké rituály byly spolehlivě zaznamenány minimálně v jednom britském masově distribuovaném časopise a amerických knihách jako je poučná kniha od Petera Nabokova o chytrém běhání indiánů (Indian Running) z roku 1981, která se doporučuje k přečtení každému, kdo se snaží pochopit domorodou americkou kulturu běhání.

Angličan Tim Johnston se seznámil se skupinou indiánů Tarahumara když v roce 1967 žil v Mexiku a připravoval se na olympijský maraton v roce 1968. Johnston, na Cambridge

vystudovaný mezinárodní právník, se umístil naboso druhý v mezinárodním běžeckém mistrovství Cross-Country.

V roce 2010 Johnston prohlásil že: *“byli s mexickou předolympijskou skupinou a neměli nic jiného na práci než, že mohli celý den běhat, ale byli velmi laxní, přesunovali se ve svých tradičních huaraches a jejich polský trenér Kempka tvrdil, že není dost dobře možné z nich vychovat soutěživé maratonce.”*

Na vzdálenějším severu než je Chihuahua v Chiapasu, brzy ráno můžeme potkat celé rodinné skupiny indiánů, od dětí až po babičky, intenzivně klusající s nákladem podél hor po cestě na trh. Tito lidé se přemísťují během neustále.



*Obrázek 9: Tarahumara*





*Obrázek 10: Tradiční sandále kmene Tarahumara*

Běžec-trenér-vědec-autor Bruce Tulloh, který vyhrál v roce 1962 evropský šampionát v běhu naboso na 5 000 m v roce 1971 navštívil a studoval indiány Tarahumara a napsal vše o nich v britském časopise Observer Sunday.

*„Ti, které jsem viděl, všichni běhali ve svých huaraches. Jejich životní síla byla působivá. Pořád jsem byl ve formě 14.00 na 5000 m a jedna z jejich hvězd, Ramon, běžel ve svých 40 letech se mnou za 90 minut a ani si při tom nesundal klobouk. Také jsem běžel s mladším běžcem Madrilem, jehož puls po rychlých 50 minutách běhu byl o 10 rázů pomalejší než můj, (ale samozřejmě jsem nebyl nastaven na tuto nadmořskou výšku)“, řekl mi Tulloh.*

Tulloh byl součástí vědeckého výzkumu v roce 1961, týkajícího se běhání naboso, který řídil Dr. Griffith Pugh, známý jako vedoucí lékař týmu horolezecké výpravy, která v roce 1953 pokořila Everest.

*„Dr. Pugh mě nechal opakovaně běhat míle, aby porovnal efekt bosých nohou a bot se zátěží a shromáždil vzorky dechové zátěže. Ukázala se přímá linie vztahů mezi hmotností bot a spotřebou kyslíku. Tempem pod 5 minut míle, zisk výkonnosti s bosou nohou je 1 procento, což znamená výhoda 100 m na 10 000 m. V současném závodění jsem tedy našel další možnost, jak můžete akcelarovat ještě rychleji“ řekl Tulloh.*

V roce 2011 Americké vzdušné síly započaly vyvíjet program na podporu bosého, nebo minimalistického běhu ve svých řadách. Tento program zaštil nadporučík Mark Cucuzella, který vyhrál v roce 2011 United States Air Force Maraton v čase 2:38:48 v minimalistické běžecké obuvi. Velice oblíbenou obuví se v těchto kruzích stávají Five Fingers od firmy Vibram.

## 4 ZDRAVOTNÍ ASPEKTY

### 4.1 Zamyšlení nad obutím

Jak bylo již řečeno, boty se v současné době staly nedílnou součástí našeho života, v podstatě od kolébky až do hrobu. Bosá noha byla dříve běžným jevem, ale za posledních 100 let se mnoho změnilo a obuv se stala pro západní civilizaci nutnou součástí oděvu. Zároveň však v současné době vzrostly zdravotní problémy s chodidlem a návštěvy u podiatrů. Přes vědecky podložená tvrzení, že hlavní příčinou je právě obuv, která skýtá pro chodidlo (kotníky, kolena, kyčle, páteř) různá nebezpečí a to nás ovlivňuje nejen po fyzické stránce, ale též po psychické či citové, se tomuto faktu nepřikládá dostatečná pozornost.

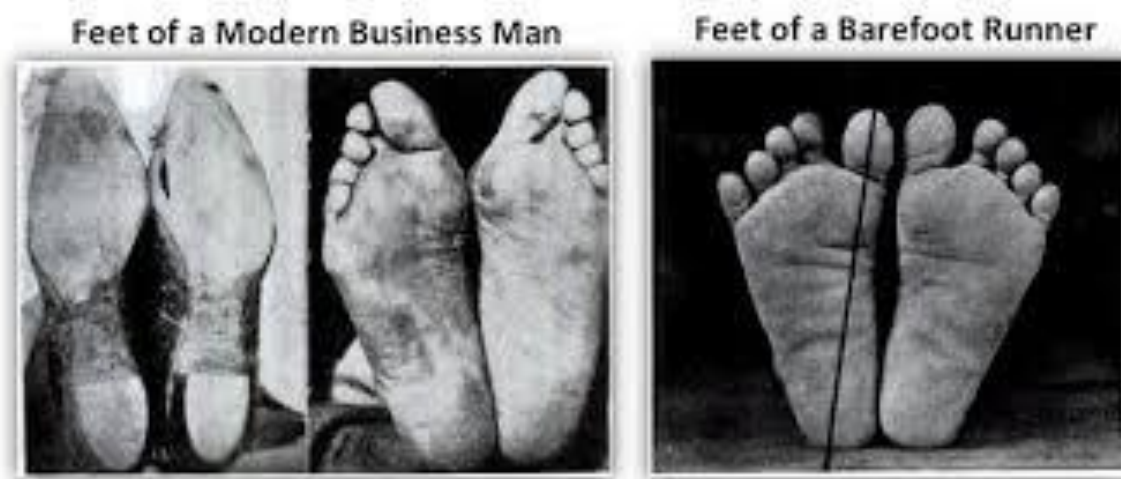
Skopáváte boty jakmile přijdete domů, nebo dokonce v kanceláři pod stůl, nemůžete vybrat ty správné boty a každé, které nazujete, působí určité nepohodlí po celém dni na noze. Znamý podiatr a zároveň autor knihy “ Naboso“ Daniel Howel k tomu říká: *„Cítím vaši bolest, především když jsem obutý a jako profesor anatomie velmi dobře chápu, co ji způsobuje. Mnozí lékaři a podiatři přesto dál přesvědčují své pacienty, aby nosili praktickou obuv, když by jim spíše měli poradit nenosit žádnou, přinejmenším alespoň po část dne.“* Ale co je vhodná či praktická obuv, protože jak „praktická“ tak jakákoliv jiná obuv už ze své podstaty upravuje formu a funkci nohy. Většině lidí připadá barbarské různé ohavení těla v rámci některých kulturních tradic. Jsou to například kroužky v ústech u některých afrických kmenů, prodlužování krku pomocí kroužků u domorodců v Myanmaru, nebo deformovaná chodidla v Číně. Ale nikdo se nepozastavuje nad tímto (obr.12) !



Obrázek 11,12



Západní kultury mají vlastní příklady zohavení těla. Jehlové podpatky a úzké špičaté prostory pro špičky představují nejvíce poškozující formu obouvání, ale také „praktické“ boty postupem času nohu mění.

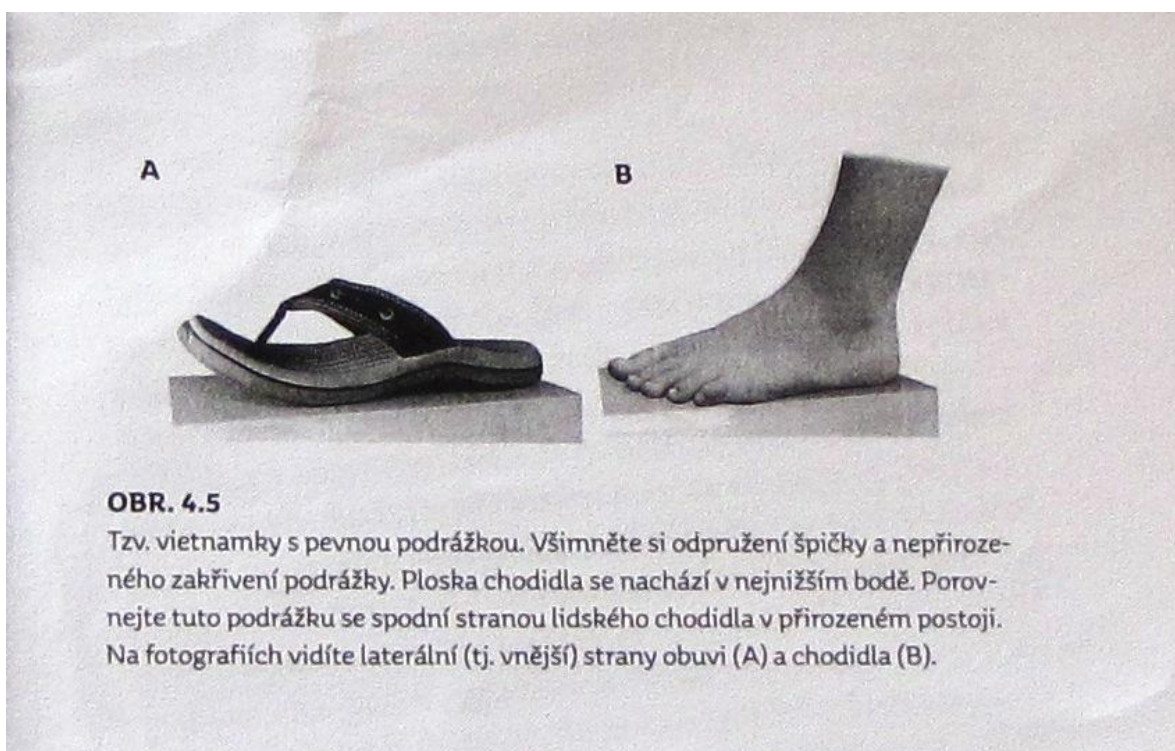
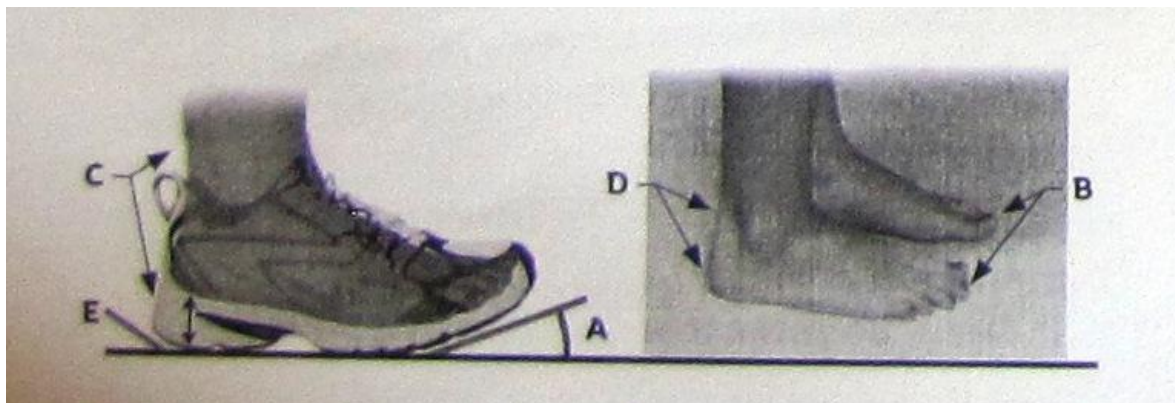


*Obrázek 13*

Fotografie z obrázku 13, byly zveřejněny v American Journal of Orthopedic Surgery již v roce 1905. Od té doby se globální přístup k obouvání nezměnil, spíše se situace ještě zhoršila.

Jak uvádí Daniel Hovel ve své knize „Naboso“, existují podiatrické výzkumy, které definovaly konkrétní problémy z obuvi. Například k zarůstání nehtů dochází u bot s nízkým profilem, zároveň tato konstrukce zamezuje prstům u nohou udělat flexi. Vbočený palec, kladívkové prsty a mozoly způsobují krátké boty s úzkou špičkou a vyšším podpatkem, což je doména hlavně žen.

Chůze je proces, na němž se podílí polovina ze 630 svalů a 206 kostí těla. Výzkum, zabývající se tím, jak obuv mění způsob běhu, jde stále dále. Nedávno vydal prestižní časopis Nature studii o tom, jak obuv mění nejen náš běžecký styl, ale též způsob chůze a postoje.

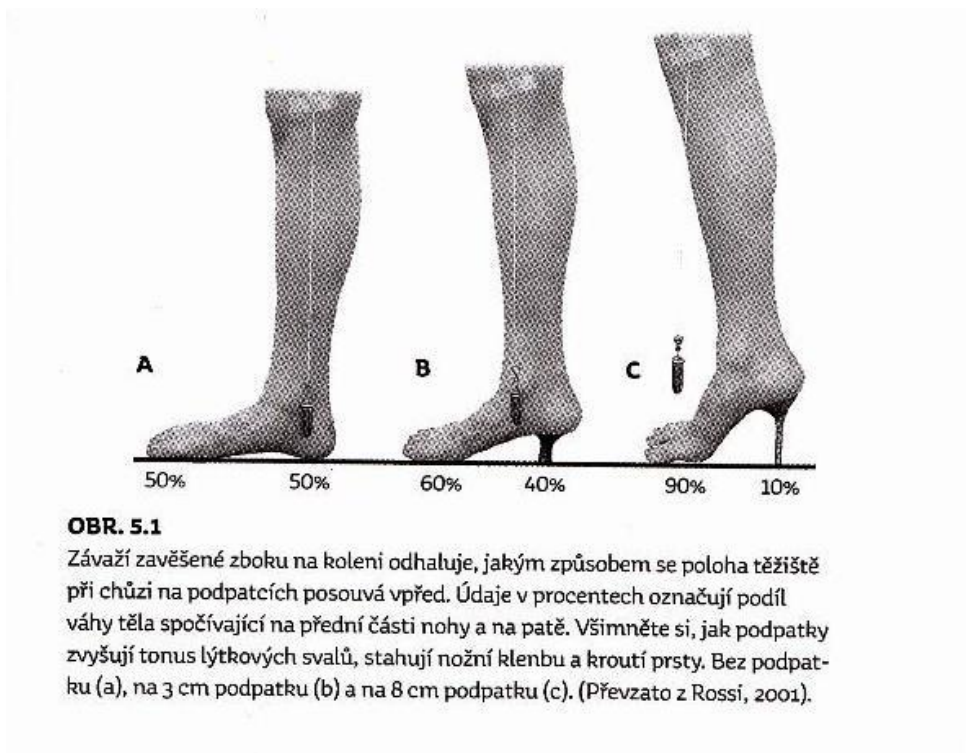


*Obrázek 14,15 Srovnávající postavení chodidla naboso a v obuvi*

## 4.2 Konstrukční prvky obuvi, které mají zásadní vliv na fyziologii a způsob chůze

### 4.2.1 Zvýšená pata

Téměř každá obuv na trhu má zvýšenou patu. Vyšší pata u obuvi způsobuje posun těžiště z paty směrem ke středu chodidla (čím vyšší podpatky tím více dopředu). Tento posun znamená větší zatížení klenby a plantární fascie na spodní části chodidla. Samozřejmě se mění postavení celého těla od prstů u nohou až po páteř. Zároveň dochází k většímu otevření úhlu, jenž svírá chodidlo s lýtkem, což způsobuje zkracování Achillovy šlachy a to zmenšuje rozsah pohybu kotníku a vede k oslabení lýtkových svalů, které nejsou plně využívány. Jestliže tyto faktory působí dlouhodobě na klenbu nohy dochází k jejímu oslabení a posléze zborcení. Vyšší pata u obuvi rovněž způsobuje, jak při chůzi tak při běhu, chůzi více přes patu a v kombinaci s oslabenou funkcí klenby (odpružení nárazu), dochází k nárazům na kotníky, kolena a kyčle, které nejsou schopny takovéto nárazy tlumit a opotřebovávají se.



Obrázek 16

#### 4.2.2 Odpružení přední části obuvi

Při postoji naboso se dotýkají prsty podložky. Současná obuv má odpružení špičky. Toto odpružení by mělo pomáhat odvíjení chodidla. Tato konstrukce je nutná, protože tvrdá podešev brání přirozenému odvíjení. U běžecké obuvi je odpružení až 20%. Prsty jsou tak fixovány zvednuté, kdy dlouhodobá fixace způsobuje napětí plantární fascie (vazivová tkáň na plosce nohy) a následné oslabení nožní klenby a propadnutí příčné klenby.

#### 4.2.3 Opora nožní klenby a nártu

Nožní klenba slouží k tomu, aby tlumila a odpružila nárazy. Podpora klenby tuto schopnost omezuje, nebo ji úplně znemožňuje. Noha provádí při chůzi supinaci a pronaci (vytočení kotníku dovnitř a ven), což opora nožní klenby též téměř znemožňuje. Tato opora způsobuje opět zlenivění nepoužíváním svalů, které tím pádem slábnou a neplní svou funkci. „Výstupem“ tohoto procesu je začarovaný kruh: čím více boty nosíme, tím více je potřebujeme. Některé problémy lze napravit co nejčastější chůzí naboso, nebo, není-li možné bosky, nošením bosého obutí či minimalistické obuvi.

Daniel Howel v knize „Naboso“: *„Když kráčíte, vaše nožní klenba se pod váhou těla stlačuje či narovná a rozděluje váhu rovnoměrně mezi přední a zadní část chodidla. Elastická proteinová vlákna měkkých tkání nožní klenby se po zvednutí váhy svinou. Odhaduje se, že přibližně 20 % energie nárazu při došlápnutí se ukládá v tkáních nožní klenby a následně se využívá při katapultáži k dalšímu kroku. Umístit pod tento systém jakoukoliv podporu v podstatě znamená eliminovat důvod jeho existence.“*

#### 4.2.4 Bota jako dlaha

Daniel Howel ve své již výše zmíněné knize též přirovnává obuv k dlaze. Podobně jako dlaha, znehybňuje obuv do značné míry klouby v naší noze. Na rozdíl od dlah nosíme boty na zdravých nohách. Tedy pokud jsou ještě zdravé.

*„Obout na nohy boty je totéž jako dát je do sádry... Máte-li nohu v sádře, během šesti týdnů svaly atrofují o čtyřicet až šedesát procent. Così podobného se stane s vaším chodidlem, je-li uvězněno v botě.“*, uvádí Dr. Gerard Hartmann, fyziolog řady olympijských a profesí-

onálních běžců. Odvádí-li obuv svou práci, šlachy ztuhnou a svaly se scvrknou. Chodidlo je stvořeno k aktivitě. Nechte ho zlenivět – a zkolabuje.

### **4.3 Další průvodní efekty při nošení bot**

#### **4.3.1 Necitlivé chodidlo**

Pro větší pohodlí je tedy obuv vystlaná a měkoučká, což způsobí, že chodidlo přestane cítit nárazy. Ty ovšem při chůzi v botech naopak zesílí a to z důvodu, že obuv prodlouží krok a změni způsob došlapu a to přes patu, což, jak již bylo popsáno výše, eliminuje funkci nožní klenby, tlumící došlap. Náraz je vnímán zejména klouby, které disponují velice malým množstvím receptorů bolesti, tudíž nám nedají včasný signál k tomu, abychom chůzi uzpůsobili jejich možnostem. Proto může docházet k dlouhodobému poškozování těchto kloubů a k různým chronickým onemocněním kloubů (zejména kolena a kyčle). Možná i proto narostl v současné době počet pacientů s artrózou kolen.

#### **4.3.2 Vzhled chodidla**

Kromě toho, že obuv většinou neumožňuje chodidlu jeho přirozené rozpínání, což je až o 20 % šířky chodidla, nevhodným tvarem může způsobit i různé deformity chodidla. To se týká zejména žen, které podléhají předsudku, že malá noha je krásnější a čím vyšší podpatek, tím elegantnější. Kupují si často obuv nevhodnou jak funkcí tak svým tvarem.

#### **4.3.3 Krok se mění v houpání**

Odpružená špička a zvýšená zakulacená pata mění naši chůzi v houpání. Vše je dáno pevností podešve: čím tužší podešev tím větší odpružení špičky a zpravidla větší úhel paty. Dříve byla snaha docílit na podešvi co nejmenšího obrusu, aby byla bota trvanlivá a neochodila se. Nyní jsou již technologie takové, že obuvnické společnosti jsou schopny vyrobit tenkou měkkou podešev, která se neochodí. Také díky tomu najdeme na trhu již produkty, které se blíží minimalistickému obutí a jsou chůzi přirozenější. Nicméně většina obuvi splňuje stále výše zmíněná kritéria, ovlivňující výrazně zdravotní stav našich

chodidel. Tvrdá podešev se tedy buď ohýbá minimálně, nebo často na nesprávném místě, což je z hlediska biomechaniky ještě horší.

Vrcholem této konstrukce je obuv od fy. MBT, kde je chodidlo znehybněno nad „houpačkou“ z tvrdé pryže. V současné době ji firma nabízí pod přídomek „antibota“. Tato bota rozhodně nepodporuje přirozenou chůzi.

  
physiological footwear



*Obrázek 17*



## 4.4 Fyziologie chůze a běhu

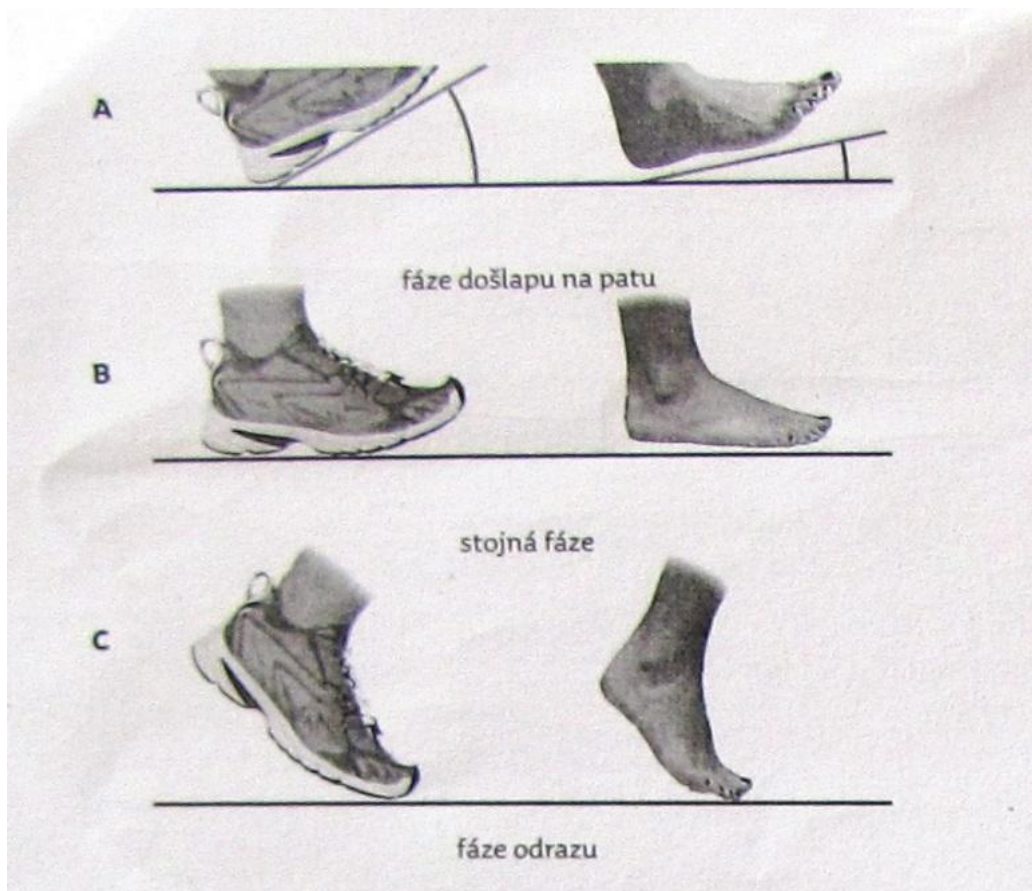
„Chodte naboso, protože přirozené je lepší než normální!“

Známý léčitel Sebastian Kneipp koncem minulého století řekl: "Každý krok bosky znamená jednu minutu života navíc."

### 4.4.1 Chůze

#### 4.4.1.1 Fáze došlapu

Při chůzi i běhu naboso dělá člověk přirozeně kratší krok. S tím souvisí menší úhel došlapu na patu (více naplocho) a tlumení nárazu přes nožní klenbu . V obuvi se prodlužuje krok, zvětšuje se úhel došlapu na patu, čímž se maximálně zvětšují nárazy do kloubů (kotníky, kolena, kyčle)



Obrázek 18

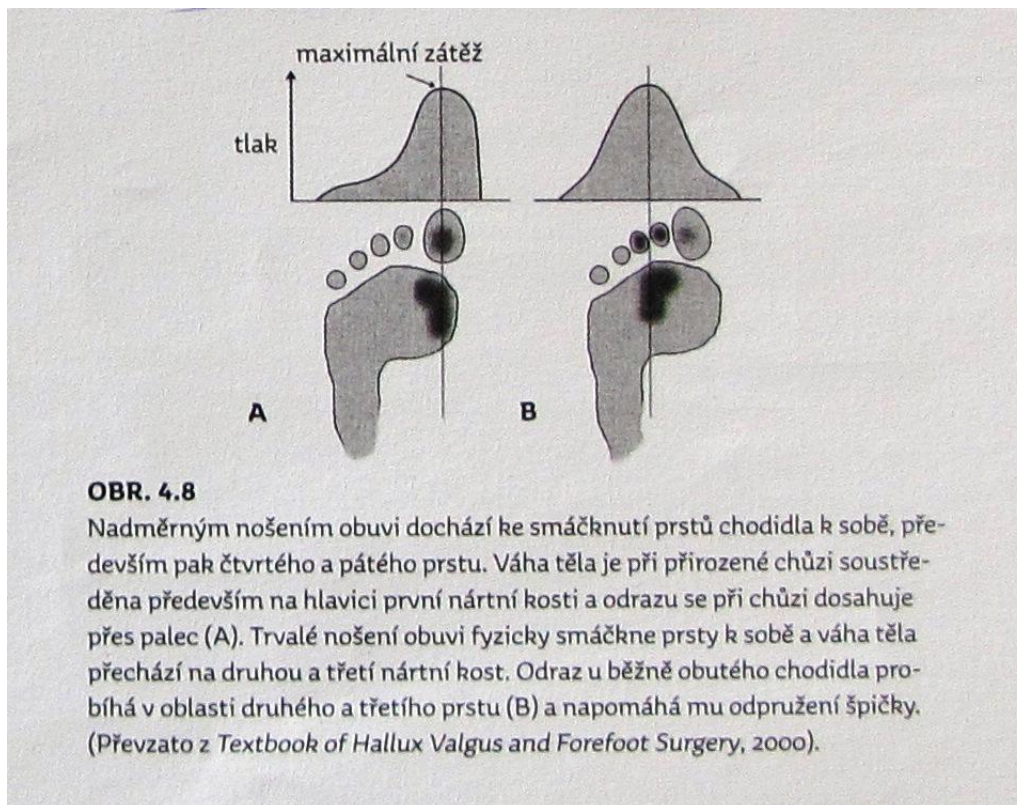


#### 4.4.1.2 Fáze stojná

Při chůzi naboso se váha těla přenáší ze středu paty po vnější hraně chodidla k pátému prstu a poté dovnitř po bříškách prstů až k palci, chodidlo se při zátěži výrazně rozšiřuje. Také se chodidlo chytá podložky a udržuje rovnováhu. V botě je váha přenášena středem chodidla k prstům, viz obr. níže. Rozpínání chodidla je v obuvi zabráněno a funkce prstů je znemožněna jejich fixací v hypertenzi, kvůli odpružené špičce.

#### 4.4.1.3 Fáze odrazu

Během chůze naboso se při odlepení paty všechny prsty na noze výrazně ohýbají. Zatímco prsty uchopí a pustí podložku, palec zabere a dá impuls pohybu vpřed. Klenba, která je během stojné fáze zploštělá, se vrací zpět do vyklenuté polohy a pomáhá s odpružením. Tvrdá podešev a odpružení špičky obuvi brání ohýbání prstů.



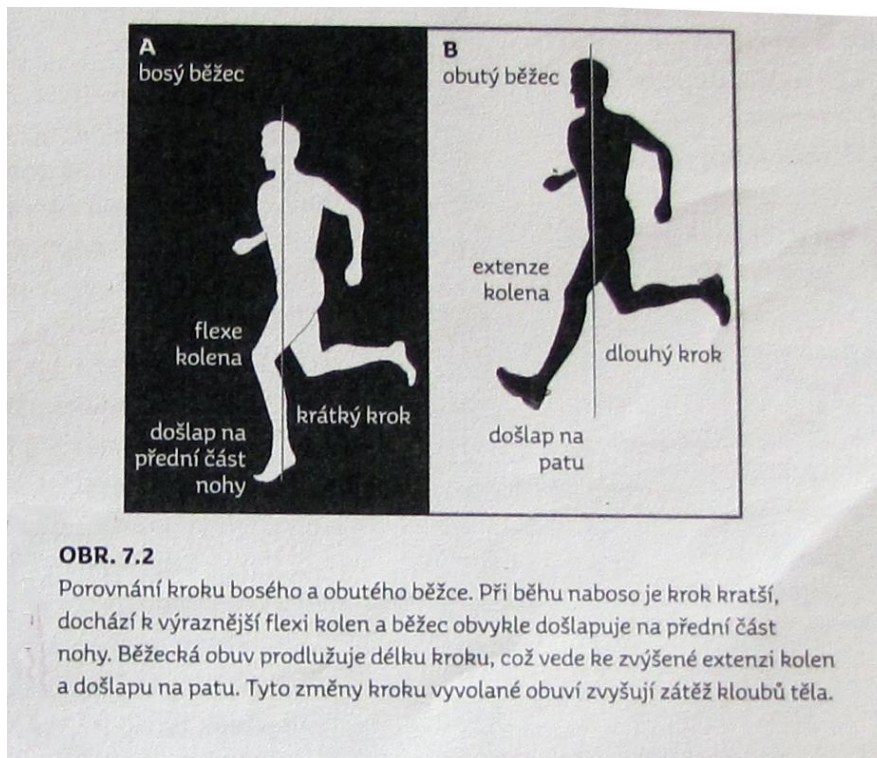
Obrázek 19

#### 4.4.1.4 Shrnutí- celý krok

Zjednodušeně je chůze naboso došlapem na klenbu a odraz prsty. Nošení obuvi tento pohyb mění. Podešev se zvýšenou patou, odpruženou špičkou a oporou klenby mění krok v houpání. Omezení funkce nožní klenby způsobuje, že paty a následně ostatní klouby (kotníky, kolena...) nesou veškerou tíhu dopadu. Zjednodušeně je chůze v botech došlap na patu a zhoupnutí.

#### 4.4.2 Běh

Podobně je tomu u běhu. Jak je patrné z obrázku 20, bosý běžec dělá kratší kroky, flexe kolen je výraznější a běžec došlapuje na přední část nohy. Obutý běžec dělá delší kroky, což vede ke zvýšené extenzi kolen a došlapu přes patu. Opět dochází ke zvýšené zátěži nožních kloubů.



Obrázek 20

#### 4.5 Další rozměr bosé chůze

Bosá chůze přináší našemu tělu vitalitu a čilost. Bosá noha ostří všechny naše smysly. Přímé spojení bosého chodidla se zemí nám umožňuje energetickou výměnu mezi naším tělem a zemí. Je dokázáno a dokonce změřeno (Clinton Ober, The Earthing Institute), že se

tím aktivizuje celé tělo a zvyšuje se energie mozku. Dále stimulace bosého chodidla způsobuje jakousi automasáž a vzhledem k tomu, že na chodidle se nachází reflexní obraz celého těla, napomáhá tato stimulace chodidla rovněž lepšímu proudění energie v celém těle. S tím souvisí lepší duševní stabilita, lepší spánek, odbourání stresu a posílení imunity, zlepšení srdeční aktivity a dalších, protože podle celostní medicíny v těle vše souvisí se vším. Kromě toho je zážitek bosé chůze spojen s pocitem životní vitality.

*„Tím, že chodíte naboso, si dobijíte vaše tělesné baterie,“* Říká Clinton Ober, zakladatel The Earthing Institute, zabývajícího se opětovným spojením člověka se Zemí a jejím energetickým polem, a autor knihy: „Earthing: The most important health discovery ever?“.

Celkově se dá říci, že proces, ke kterému dochází během chůze naboso, zpomaluje stárnutí těla a je velkou prevencí proti nemocem.

## **4.6 Ochrana a hygiena**

Ačkoliv je má práce směřována k bosým chodidlům, myslím, že v současné době je zejména z hlediska hygienického důležité mít na chodidle alespoň minimální ochranu. Města jsou špinavá a skýtají spoustu nástrah pro chodidlo v podobě střeptů a jiných zraňujících předmětů. Takže ideálním řešením je „bosé“ obutí.

## 5 DĚTI

Významný dětský ortoped Lynn Staheli, profesor University of Washington, autor 85 odborných studií a 16 knih, nositel ocenění za celoživotní dílo od Pediatric Orthopaedic Society of North America a pediatr, který se zabývá zejména vývojem dětského chodidla, apeluje na to, aby děti měly možnost co nejvíce chodit bosky či v bosém obutí. (L.T. Staheli, Pediatric Orthopedic Seminar, 2008)

Dětské chodidlo je v úplném počátku svého vývoje měkké a tvárné. Pokud mu nedáme příležitost a prostor k dostatečnému pohybu, nezesílí a některé jeho svaly nebudou plnit svou funkci a ochabnou. V roce 1991 studie zjistily, že děti, které nosily řádnou obuv, měly třikrát větší pravděpodobnost ploché nohy než ty, co ji nenosily. Tvrdili, že nošení bot v raném dětství může být zhoubné pro vývoj podélné i příčné klenby u chodidla dítěte. U dětí, které chodí více naboso, bylo zaznamenáno silnější chodidlo s větší mobilitou, méně deformitami, jako jsou plochá noha či vbočené prsty. Chůze naboso jim umožňuje přirozenější krok i držení těla.

Pro bosé obutí dětí existuje v současnosti již mnoho alternativ. Nejčastější jsou tzv. “capáčky“ (kožené botičko-ponožky), užívané převážně v interiéru, které však některé firmy jako například fy. Robeez vypracovaly do outdoorové podoby i v zimním provedení a v podstatě nepromokavé.



*Obrázek 21. Capáčky Robeez*

Toto obutí chrání před zimou, zraněním a oděrkou, ale zároveň nezabraňuje přirozenému pohybu a vývoji dětského chodidla a neomezuje dítě v pohybu. Druhou možností do zimy a nepohody jsou capáčky od firmy Stonz, nepromokavé návleky na nohy z vodě nepropustné nylonové látky s fleesovou podšívkou. Tyto návleky je možné použít samostatně, nebo

s vkládací zimní vlněnou vložkou. Rovněž jsou měkounké a zajišťují mobilitu chodidla i v zimě!



*Obrázek 22 Capáčky Stonz*

## **6 LIDÉ, KTEŘÍ POTŘEBUJÍ STABILITU A OCHRANU OBUVÍ**

Ne všichni se však obejdou bez obuvi. Nohy, které se bez bot neobejdou a potřebují stabilitu a ochranu, jsou například:

- lidé s volným vazivem ( tzv. Marfanův syndrom)
- lidé s deformacemi nohou, jak vrozenými, tak způsobenými úrazem (např. koňská noha)
- lidé, kteří potřebují obuv nápravnou, např. pro vyrovnání délky končetin
- akutní (bolestivé) ostruhy patní
- jiné ( např. chronický zánět kotníku)

Toto není výčet výjimek, ale jen příklad, na koho se teorie bosé chůze nedá aplikovat. Přesto se i během aktivní rehabilitace u těchto konkrétních případů doporučuje alespoň částečná chůze naboso.

Pokud má člověk jakýkoliv problém s chodidlem, je dobré „bosé“ obutí konzultovat s příslušným fyzioterapeutem.



## 7 ZAČÍNÁME S CHŮZÍ NABOSO A BOSÝM OBUTÍM

Chůze naboso nebo s bosým obutím je fyzická aktivita, kterou nemůžete prostě začít dělat, musíte ji trénovat. Souvisí s jakýmsi přeprogramováním našich návyků chůze. Tímto novým způsobem našlapujeme jinak a používáme svaly, které jsou chozením v běžné obuvi ochablé, takže kromě posílení a aktivace svalstva na chodidle musíme také rozvinout vnímavost a aktivní pohyb chodidla a prstů. Takže se začíná kousek po kousku vědomou a uvolněnou chůzí, každý den trochu, aby si naše tělo mělo šanci zvyknout. Může to trvat i měsíce, závisí to na naší kondici, než chodidlo projde touto změnou a je dostatečně silné pro chůzi naboso.

Tento přechod by vám mělo usnadnit bosé obutí, které vám zajistí dostatečnou ochranu.

### 7.1 „Barfuss“ parky

Chůze naboso se naštěstí stává stále populárnější. A kromě rozvíjejícího se tzv. bosého obouvání, vznikají „barfuss parky“, jsou to parky uzpůsobené chůzi naboso, v západní Evropě je jich přes dvacet. Tyto parky ponoukají k zutí obuvi a prožitku masáže bosých chodidel pouhou chůzí po různých površích (písek, tráva, oblázky...).



Obrázek 23,24



*Obrázek 25*

Dokonce i v České republice se nachází „barfuss park“. U Valtic vyrostla nádherná "masážní" turistická stezka, která je míněna jako zážitková cesta, po níž se turisté budou moci projít bez bot. Celý park nabízí bosému chodidlu různé povrchy pokryté přírodními materiály, jako jsou šišky, kůra ze stromů, sláma, písek a oblázky - materiály, které lidská chodidla důkladně promasírují a chodidlu dopřejí zážitek mnoha pocitů. Měří 4,5 km a má devět zastavení.



## 8 OBUTÍ PRO CHŮZI NABOSO

Kromě toho, že naše nohy jsou změkčilé nošením bot a k bosé chůzi způsobilé až po opětovné aktivaci ochablého svalstva a rozvinutí dalších vlastností, je zde ještě další fakt, který se týká povrchů, po kterých chodíme. Povrchy se na rozdíl od stavby našeho chodidla za posledních 100 let velice změnily. Zejména svou tvrdostí. Proto a také z hygienického hlediska a hlediska minimální ochrany před ostrými předměty jako například střepey, si myslím, že ideálním řešením je buďto minimalistická obuv, nebo tzv. „bosé“ obutí.

### 8.1 Jaký je rozdíl mezi bosou a minimalistickou obuví?

Definici toho, jaký je rozdíl mezi bosou a minimalistickou obuví, asi nikde nenajdeme, ale pozorováním a srovnáním produktů, vyskytujících se na trhu, se dají odvodit základní rozdíly. Přesto jsou hranice nejasné a mnohé boty s přídomkem minimalistické spadají dle těchto kritérií již spíše do skupiny bosých. Dost často kolem těchto dvou skupin panuje zmatek. Většina lidí tyto dvě skupiny od sebe nedokáže rozlišit. Z pohledu uživatele však existuje velký rozdíl mezi bosou a minimalistickou obuví.

U minimalistické obuvi se dopadá více přes paty a obuv vede náš pohyb. Minimalistická obuv má podobné vlastnosti jako klasická běžecká obuv: odpružení špičky a podpatek, bubliny, gel atd. K dobru je jí přičítáno, že všechny tyto konstrukční prvky omezila na minimum a obuv má velice ohebnou podešev a je lehoučká. Sem patří výrobky firem jako je Nike, Adidas, Merel. Silnější podešev zamezuje propriocepci.

U „bosého“ obutí je tenoučká podešev, max. 7 mm, která zajišťuje maximální ochranu a propriocepci. Tyto bosé boty dovolují našim chodidlům co nejvěrnější pocit chůze naboso, jak to jen je možné. Dále poskytují ochranu v kterémkoliv prostředí. Mají velice odolné materiály podešve proti propíchnutí, s malým obrusem, přitom měkké a lehké. Nemají podpatek, žádné tlumení, ani odpružení špičky. Sem patří obutí od společností jako je Vibram, nebo Vivibarefoot. Na trhu je již velké množství produktů specializovaných na konkrétní povrchy a terény. Od off road podrážek vyrobených s mnohsměrnými kolíky pro maximální přilnavost, po ultratenké podrážky pro indoor a on road podrážky s dlouhou životností.



*Obrázek 26,27*

## **8.2 Známé značky představují bosé a minimalistické obutí**

Obuv, jako jsou např. zpopularizované Vibram Five Fingers, představuje jen malé znamení obrovského posunu v obuvnickém průmyslu kupředu k minimalistickému a „bosému“ obutí. Ani mainstreamové značky jako Nike nezůstávají pozadu a reagují na nezanedbatelný a stále rostoucí počet lidí (zejména běžců), kteří zahazují své staré běžecké boty s vysokým vypoilstrovaným podpatkem a pátrají po odlehčených minimalistických botách jako jsou modely Nike Free nebo Merel Trail Glove. A není divu. Scéna minimalistického obutí explodovala v posledních letech. Mezi velkými značkami jako Nike a Adidas se objevily nové jako Vibram a Vivibarefoot a začínají plnit trh minimalistickou obuví. Zde je přehled nabídky nejznámějších a nejoblíbenějších značek.

### **8.2.1 VIVOBAREFOOT**



*Obrázek 28*

Tato značka se představila na trhu v roce 2003 jako průkopník „bosého“ obutí. Spojením dvou obuvnických jmen Galada Clarka a obuvníků z Terra Plana. Z toho vyšel produkt na

způsob mokasín, s tenkou propíchnutí odolnou a ohebnou podešví, velice lehký a vzdušný. Nyní nabízí Vivobarefoot nejširší nabídku minimalistického a „bosého“ obutí na trhu, včetně konfekční obuvi do zaměstnání

### 8.2.2 Vibram Five Fingers



*Obrázek 29*

Původně firma vyrábějící podešve pro pohorky přišla v roce 2005 s produktem Five Fingers (FF). Tyto boty byly shodou okolností světu představeny v roce 2006 díky světovému bestselleru „Born to Run“ od Christophera McDougalla a staly se neuvěřitelně rychle světovým hitem.

Five Fingers nebo česky „pětiprsté boty“ vymyslel student designu Robert Fliri z Vinchgau (Jižní Tyrolsko), ale na trh byly uvedeny až v roce 2005 firmou Vibram. Robert Fliri vymyslel tyto boty za účelem lepšího a citlivějšího pohybu v přírodě. Robert Fliri studoval školu designu v italském Bolzanu, k tomu byl velký turista a sportovec, miloval chození po horách a často si na svých túrách zouval boty. Po skalnatém povrchu Tyrolských Alp to však nikdy dlouho nevydržel a tak se začala rodit myšlenka bot pro chůzi naboso. Po různých zkouškách a pokusech vytvořil něco jako rukavici na nohu. Cílem bylo nechat prsty oddělené, aby mohly fungovat například při lezení na skály samostatně. Ve své době si tuto myšlenku musel opravdu tvrdě prosadit a obhájit, jelikož to byla v podstatě novinka, nic pro obuvnický průmysl. Konstruktivně to neodpovídalo kritériím, které má obuv splňovat,

jednalo se vlastně o jakési „rukavice“. Nakonec měl však velké štěstí, protože mu bylo nabídnuto využívat zkušební dílnu firmy Vibram, kde začal pracovat na tomto produktu.

Ve své době, jak jsem již uvedla, neměla jeho práce velké ohlasy a podporu a trh jakoby nebyl ještě připraven na tento produkt. Nabídnout na trhu tyto boty jako běžecké navrhl firmě Vibram Ted McDonald, přezdívaný „Bosonohý Ted“, který měl již v té době úspěšnou kariéru jako trenér běhu naboso. V roce 2005 uvedli FF konečně na trh a setkali se s velkým ohlasem.

V současnosti je již k dostání mnoho variant a FF se staly velkým hitem, užívaným při mnoha outdoorových sportech, běhu, józe, trekkingu, ale i běžné chůzi.



Obrázek 30,31,32

Perličkou je, jak tomuto produktu pomohlo k ještě větší slávě americké ministerstvo obrany. Když se provalilo, že někteří členové americké armády používají do některých akcí s oblibou FF, byla z toho mediální aféra a ministerstvo obrany vydalo nařízení, nebo spíše zákaz, používat tyto boty. Na základě toho se psaly různé petice na obhajobu FF, vycházely reportáže v novinách a FF si tímto získaly velký věhlas. V současnosti jsou velice známé a oblíbené, vznikají nové typy a modely a již mnoho výrobců se jimi nechalo inspirovat.

### 8.2.3 Xero Shoes



*Obrázek 33*

Jedním z „bosých“ obutí, které si získalo velký ohlas, jsou běžecké sandály inspirované mexickými „huaraches“ od v současnosti již známého kmene běžců Tarahumara. Tyto boty jsou velice populární imitací původních huaraches.

### 8.2.4 Merrell Barefoot



*Obrázek 34*

V roce 2013 představila firma Merrell nový model běžeckých bot s nízkým profilem, nulovým podpatkem s podešví navrženou jejich dlouhodobým partnerem, firmou Vibram. Jejich kolekce Barefoot Gloves má velice blízko k botám Vivobarefoot. Vysoká kvalita, dobrý design a relativně nízká cena jim obhájila čestné místo na trhu.

### 8.2.5 ZEMgear



*Obrázek 35*

Vyvinuly se z tradičních japonských „tabi“. ZEMgear , původně s odděleným palcem vy-  
padaly více jako ninja boty než jako běžecké, ale nesporně patří do skupiny „bosého“ obu-  
tí. Jsou velice pohodlné, dá se v nich dobře běhat jak v terénu, tak po silnici a jsou tak  
měkké, že je zarolujete jako ponožky.

### 8.2.6 New Balance Minimus



*Obrázek 36*

Počáteční modely firmy Minimus neodpovídaly kritériím „bosého“ obutí, ale jejich po-  
slední řada s podešví opět od firmy Vibram a dostupnou cenou je srovnatelná s modely pro  
„bosé“ obutí od firmy Merel.

### 8.2.7 Nike Free



*Obrázek 37*

Trošku jinou cestou se vydaly Nike Free. Pomocí podélných a příčných zářezů v podešvi se výrobce pokusil docílit maximální flexibility, nicméně odpružení špičky a nízký profil neumožňuje prstům u nohou pracovat jako u „bosého“ obutí. Rozdíl ve výšce podešve pod patou a pod špičkou je 7.0, což se blíží spíše ke klasickým běžeckým botám, kde je to 10.0, na rozdíl od „bosého“ obutí 0.0. Nemá však oporu nožní klenby, takže tvoří jakýsi mezistupeň mezi klasickou a minimalistickou běžeckou obuví.

### **8.3 „Bosé“ obutí v České republice, AHINSA SHOES**

Na našem trhu se objevily zhruba v roce 2011 pod značkou Ahinsa Shoes. Mají ve své filosofii etičnost výrobku, v nabídce mají dvě řady „veganských“ tenisek (letní a zimní model) ze lněného plátna, konstrukce boty splňuje všechny aspekty „bosého“ obutí. Přesto, že design boty je velice jednoduchý až sterilní, o zákazníky prý nemají nouzi, naopak nestíhají naplnit poptávku.



*Obrázek 38*



#### **8.4 Shrnutí**

Vzhledem k množství nabízených a dostupných modelů má každý z nás příležitost kdykoliv vyzkoušet chůzi či běh v tomto obutí a vybrat si sobě nejpohodlnější. Při přechodu na bosé obutí je možné postupovat i krok za krokem od Nike Free, přes Merrel či Minimus až k Vivobarefoot či Vibram. Noha má alespoň možnost se pomalu přizpůsobit.

V současnosti běh naboso začíná praktikovat stále více lidí, rovněž někteří trenéři zapojují do svých tréninkových programů bosé fáze. Je možné zaplatit si speciální tréninkový program pro běh v „bosém“ obutí. Je na každém odkud začne.

## 9 OBUV A MÓDA

Konstrukce běžné obuvi se neřídí stavbou a funkcí nohou, ale módou a staletými tradicemi. Nandáváme stylové tenisky již kojencům, kteří ještě neumí chodit, aby ladili k našemu outfitu. Ženy se též často trápí v o číslo menších botách, jen proto, že jim připadá jejich noha v menších botech krásnější, nebo prostě jim zrovna ladí k jejich šatům. Chtějí vypadat elegantní a krásné, celé je to ale o tom, co zrovna společnost za krásné považuje a to podléhá změně a vývoji. Jestliže se tedy ve sportovním běžeckém segmentu staly hitem odlehčené minimalistické boty, v hikingu bosé obutí jako Five Fingers, proč by se nemohl rozvinout trend „bosého“ obutí v běžné konfekční sféře. Svým způsobem se to již děje. Například u mladé generace se staly před lety hitem kožené tenisky od světoznámé firmy Campers, které sice nejsou prezentovány jako „bosé“ obutí, ale v podstatě splňují všechny atributy, aby se mezi ně mohly počítat.



*Obrázek 39*

Protože s „bosým“ obutím mám dobrou zkušenost a na trhu není dostatečná nabídka obuvi pro běžné nošení, například do zaměstnání, rozhodla jsem se vydat se touto cestou.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

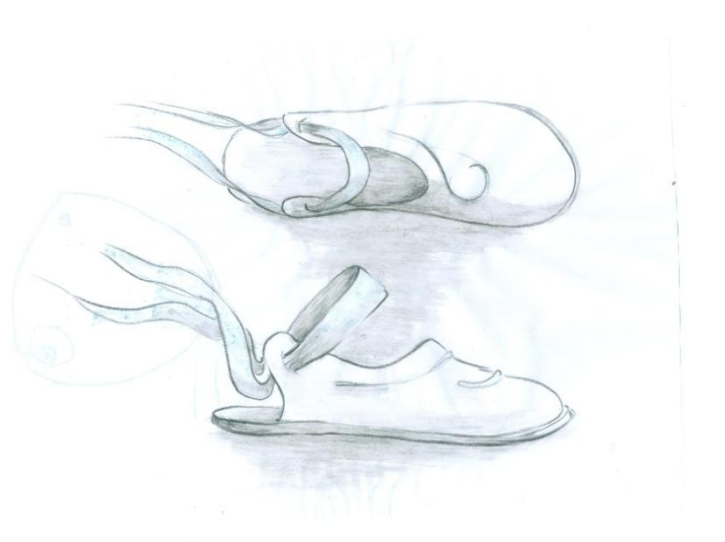
## 10 KOLEKCE NABOSO

Proč jsem si vybrala tento typ obutí, vyplývá již z předchozí, teoretické části. Nicméně výsledný výstup je formován a doladěn pro konkrétního zákazníka. V této části bych ráda zmínila, co ovlivnilo a formovalo vznik kolekce a jak je obuv konstrukčně odlišná od běžné obuvi.

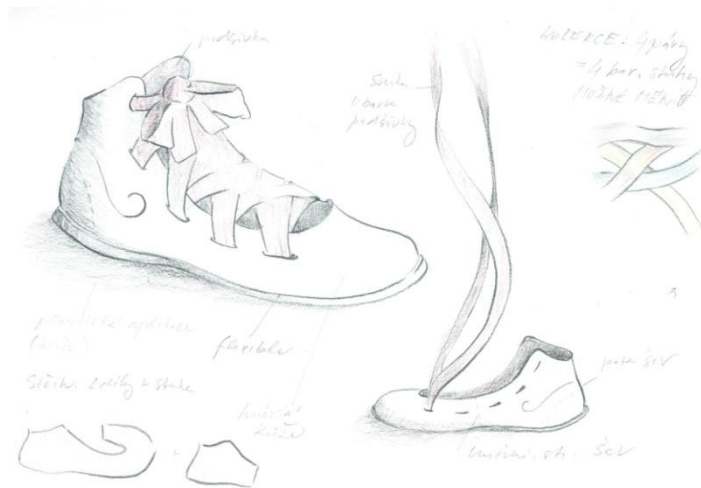
### 10.1 Zákazník

Kolekce je koncipována pro slečnu Terezu Proškovou, pracující ve státní správě v oblasti ochrany životního prostředí. Slečna Tereza Prošková je naším dlouhodobým zákazníkem. A je velkým zastáncem „konceptu bosé chůze“. Proto jsem kolekci navrhovala tak, aby nejen ladila k osobnosti slečny Terezy a jejímu šatníku, ale zároveň aby splnila kritéria „bosého obutí“ a zajistila pohodlí pro chodidlo při celodenním nošení do zaměstnání, v zaměstnání, ale i na pochůzky mimo. Myšlenkou bylo zajistit slečně Tereze možnost „bosého obutí“ po celý rok.

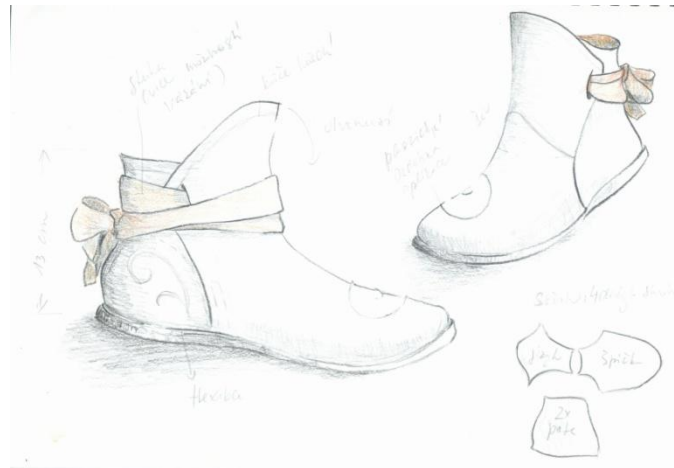
Zde jsou původní návrhy kolekce:



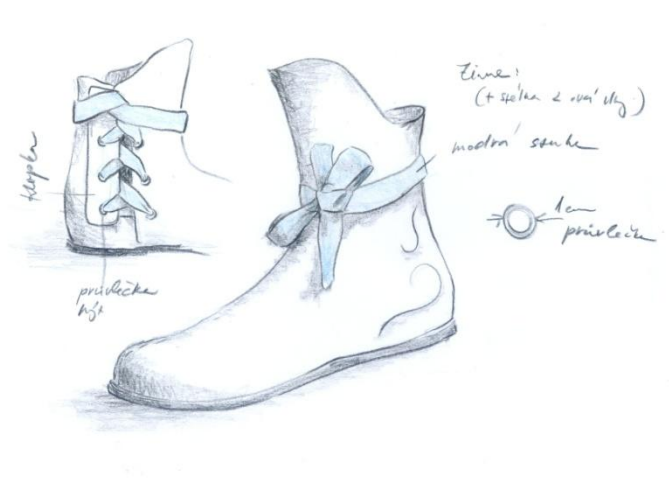
*Obrázek 40*



Obrázek 41



Obrázek 42



Obrázek 43

### 10.1.1 Popis kolekce

Kolekce se skládá ze 4 párů obuvi a měla by tedy zajistit obutí na všechna čtyři roční období. Každý model odpovídá jednomu ročnímu období, ale jen symbolicky, jelikož využití konkrétních párů není ohraničeno roční dobou. Měly by být využitelné variabilně dle počasí a nálady po celý rok. Vyšší „zimní“ model (obr. 44) je opatřen vkládací vložkou z ovčí vlny, která velice dobře izoluje a zajišťuje tak pohodlí i v zimních měsících. Ze své zkušenosti ale musím říci, že pokud má chodidlo v obuvi možnost se přirozeně pohybovat a být aktivní, je mnohem lépe prokrvováno a je daleko více odolné vůči nízkým teplotám.

Kolekce je univerzálním řešením obutí jak ke kalhotám, tak k sukni.

Prvkem, který propojuje všechny modely dohromady je jednotný svrškový materiál, plastické aplikace a barevné stuhy určené k zavazování. Za jednotící prvek by se daly též považovat průvlečky (nýty), tvořící otvory pro provlékání stuhy.

Jednotlivé páry kolekce:



*Obrázek 44*



*Obrázek 45*



*Obrázek 46*



*Obrázek 47*

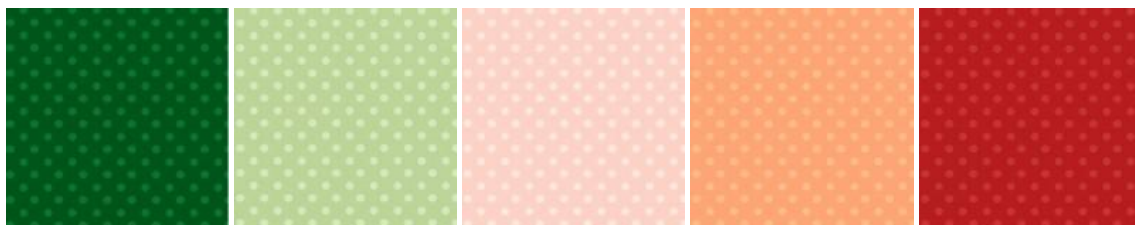
### **10.1.2 Materiály**

Materiály pro danou kolekci jsem na základě požadavku slečny Proškové hledala přírodního charakteru, jak materiálem, tak svou barevností a nejlépe takové, které jsou svým způsobem ekologicky šetrné. Zároveň bylo třeba vybrat co nejměkčí materiál, který umožní maximální flexibilitu obuvi.

Jako svrškový materiál jsem si vybrala ovčí useň, která byla ručně zpracována a vyčíněna. Díky ručnímu zpracování je velice jemná a měkká. V barvě světlá zemní hnědá, která jako univerzální barva ladí k šatníku slečny Terezy, v němž dominují spíše méně výrazné, přírodní barvy. Je to v podstatě původní barva kůže dotónovaná o odstín dotmava a symbolizuje tak myšlenku přirozené chůze a kontaktu se zemí.



Pro podšívku, která je částečně pohledová, jsem zvolila bavlněné plátno, pevné a husté, od designérské skupiny Free Spirit, které vykazuje určitou pružnost a dobře pracuje dohromady s usní. Zvolila jsem puntíkatou kolekci Designer Beads. Každá jednotlivá barva oživuje jednotlivé modely svou barevností, dodává jim na konkrétnosti.



*Obrázek 48*

### **10.1.3 Šněrování, stuhy**

Každý z párů je doplněn stuhou ze stejného materiálu jako podšívka, slouží k zašněrování a fixaci boty na chodidle. Stuhy je možné dle barevného naladění měnit mezi jednotlivými páry.



*Obrázek 49 Stuha, podšívka*

#### 10.1.4 Ozdobná aplikace

Při hledání společného motivu a společné linky, která by byla nejen jednotícím prvkem kolekce, ale zároveň by symbolizovala přírodní prvek a navodila pocit přirozenosti, jsem se nechala inspirovat návrhářem Stevenem Arpadim a jeho modelem ze 30. let.



*Obrázek 50 Boty od Stevena Arpadyho*

Zvolila jsem podobnou techniku, která vytváří plastickou aplikaci na svršku obuvi, ale vybrala jsem variantu bez obšití. Působí více jako zvlněná krajina a tím se více hodí k myšlence této kolekce. Zvolila jsem plynulou vlnící se křivku a její různé variace, jež vyvolávají dojem nenásilného pohybu v ploše.



*Obrázek 51-53 Detail aplikací*

#### 10.1.5 Konstrukce obuvi

U „bosého obutí“ nacházíme spíše antikonstrukční prvky ve srovnání s „praktickou“ obuví. Noha je chráněna, ale ne omezována v přirozeném pohybu, čehož docílíme eliminací a minimalizací těchto prvků. Mé modely tedy nemají odpružení špičky, nemají podpatek, rozdíl ve výšce podešve pod patou a pod špičkou je 0.0. Opatek je minimalizován a slouží

pouze k tomu, aby pata nevyklouzávala při chůzi mimo podešev. Dále je obuv opatřena minimálním vyztužením špičky, které má jen estetickou funkci, tzn. držení formy. Podešev je 0.5 mm, s vnitřní stélkou 0,7 mm, což odpovídá kritériu bosého obutí. Podešev je tvořena usní 2.5 mm a tenkou gumovou podrážkou 2,5 mm, velice měkkou a ohebnou, s minimálním obrusem. Její nevýhodou je velice jemný dezén, ale kolekce je koncipována do města a ne do terénu. Každý model je opatřen měkkou vkládací stélkou 2.0 mm, která zajišťuje měkkost při došlapu, ale neomezuje propriocepci chodidla. Zimní model je zároveň opatřen zimní vkládací stélkou z ovčí vlny. Aby jednotlivé páry dobře seděly na noze, jsou opatřeny šněrovadlem v podobě stuhy, která slouží k dotažení svršků těsně na chodidlo.

Kopyto pro napínání svršků bylo vybráno a uzpůsobeno tak, aby noha měla v obuvi dostatek prostoru pro rozpínání a pohyb prstů.

## 11 ZÁVĚR

Když se zamyslím nad problematikou „bosého obutí“, je jen logické, že se v této době stává jakýmsi trendem a mnohé obuvnické společnosti opouštějí svá dosavadní dogmata. Podobně jako u obouvání je tomu například v medicíně, kde se lidé více zamýšlí nad způsobem, který si vyberou při léčení svých nemocí a čím dál více lidí se přiklání k alternativám přírodního léčitelství, které se snaží dovést naše tělo k schopnosti samoléčení, místo aby nás chytli v začarovaném kruhu „doktoři a léky“. Doufám, že „koncept bosého obutí“ bude přijat jako jedna z možností běžného obutí a nebude odsuzován obuvnickým světem za svou konstrukční či jinou nedostatečnost, protože si myslím, že lidé by měli mít možnost si svobodně vybrat podle svého vlastního rozumu a přesvědčení.

Mým záměrem bylo vytvořit a nabídnout produkt, který nejenže splňuje kritéria „bosého obutí“, ale zároveň bude vypadat elegantně a žensky a poskytne mnohým ženám alternativu v obouvání.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Christopher McDougall „Zrození k běhu“, ISBN: 978-80-204-2433-4,
2. Textbook of Hallux Valgus and Forefoot Surgery, 2000
3. LINDA O'KEEFE „BOTY“,  
ISBN: 978-80-7391-044-0
4. Daniel Howell „Naboso -50 důvodů proč si sundat boty a být zdravý“, ISBN:  
978-80-204-2637-6
5. Dress Code: Mode von 1570 bis 1960, Landesmuseum Joanneum, Kulturhistorische  
Sammlung. Rakousko: S. N. 2004.
6. Časopis „Rehabilitace a fyzikální lékařství“, ISSN 1211-2658

### Internetové zdroje:


7. <http://www.nohynaboso.cz/>
8. <http://earthinginstitute.net/>
9. <http://www.kudyznudy.cz/Aktuality/Ve-Valticich-a-v-okoli-Palavy-se-v-lete-projdete-n.aspx>
10. <http://www.builtlean.com/2012/07/09/minimalist-shoes/>
11. [http://www.vibramfivefingers.com/education/barefoot\\_running\\_technique.htm](http://www.vibramfivefingers.com/education/barefoot_running_technique.htm)
12. <http://www.vivobarefoot.com/eu>
13. <http://earthinginstitute.net/board-of-advisors/>
14. <http://trainingclinic.vivobarefoot.com/running-the-skill/step-by-step-guide#tab1a>
15. <http://en.wikipedia.org/wiki/Barefoot>

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

FF Five Fingers

## SEZNAM OBRÁZKŮ

**Obrázek 1:** Ancient Olympic discus thrower <http://en.wikipedia.org/wiki/Barefoot>

**Obrázek 2:**  Isadora Duncan vystupující naboso během turné po Americe v roce 1915-18  
<http://en.wikipedia.org/wiki/Barefoot>

**Obrázek 3:** Předávání „Golden Globe“ 2013 <http://news.instyle.com/2014/01/14/emma-thompson-julia-roberts-barefoot-golden-globes-award-show-trend/>

**Obrázek 4,5:** Abele Bikila <http://www.thebarefootrunners.org/threads/a-brief-history-of-barefoot-running-by-roger-robinson-running-times-magazine.5644/>  
<http://www.nation.lk/edition/sport-online/item/259-bikila-marathon-marvel-of-the-%E2%80%9960s.html>

**Obrázek 6,7:** 1951 Shigeki Tanaka (Japan), jeho běžecké boty  
<http://www.tofugu.com/2012/12/12/tabi/>

**Obrázek 8** <http://www.tofugu.com/2012/12/12/tabi/>

**Obrázek 9:** Tarahumara <http://www.allwedoisrun.com/?author=2&paged=2>

**Obrázek 10:** Tradiční sandále kmene Tarahumara  
<http://vigyan.wordpress.com/2010/12/15/tarahumara/> tradiční tarahumara huaraches

**Obrázek 11,12,13:** Daniel Howel „Naboso“, str. 26,27,28

**Obrázek 14,15,16:** Srovnávající postavení chodidla naboso a v obuvi, Daniel Howel „Naboso“, str. 68,69,89

**Obrázek 17:** <http://www.mccrystalpharmacy.com/wp-content/uploads/2010/07/mbt-shoe.jpg>

**Obrázek 18,19,20:** Daniel Howel „Naboso“, str. 76,77,111

**Obrázek 21:** Capáčky robeez <http://www.capacek.cz/produkty-576/zimni-capacky-robeez/cozy-ankle-booties-brown-6-12mes.htm>

**Obrázek 22:** Capáčky Stonz  
[http://www.nosenideti.cz/karta\\_zbozi/348/StonzMonkey/Stonz-Monkey/](http://www.nosenideti.cz/karta_zbozi/348/StonzMonkey/Stonz-Monkey/)

**Obrázek 23,24:** <http://www.agence-alacarte.de/wordpress/?p=324>,  
<http://www.spreewald-info.de/de/tourismus/ausflugsziele/anbieter/barfusspark.php>

**Obrázek 25:** <http://www.barfusspark.info/parks/dornst.htm>



**Obrázek 26,27:** <http://www.builtlean.com/2012/07/09/minimalist-shoes/>,  
<http://www.myfivefingers.com/what-are-minimalist-shoes/>

**Obrázek 28:** <http://www.vivobarefoot.com>

**Obrázek 29:** <http://www.vibramfivefingers.com>

**Obrázek 30,31,32:** <http://www.svetoutdooru.cz/vibram-fivefingers-temer-bos/>

**Obrázek 33:** <http://xeroshoes.com/index-nav-mwc.php>

**Obrázek 34:** <http://merrell.com/barefoot>

**Obrázek 35:** <http://zemgear.com>

**Obrázek 36:** <http://www.newbalance.com/NB-Minimus>

**Obrázek 37:** [http://www.nike.com/nikeos/p/nike/en\\_US/free](http://www.nike.com/nikeos/p/nike/en_US/free)

**Obrázek 38:** <http://www.ahinsashoes.cz/celorocni-barefoot/>

**Obrázek 39:** <http://www.thisnext.com/item/A86C8117/Camper-Shoes-Official-Website>

**Obrázek 40- 43:** Vlastní kresby

**Obrázek 44-47:** Vlastní fotografie

**Obrázek 48:** Náhledy látek <http://www.vierma.cz/>

**Obrázek 49:** Vlastní fotografie

**Obrázek 50:** Boty od Stevena Arpadiho, Linda O'Keefe „Boty“

**Obrázek 51- 53:** Vlastní fotografie

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha P1. Kresebné návrhy (14 listů)

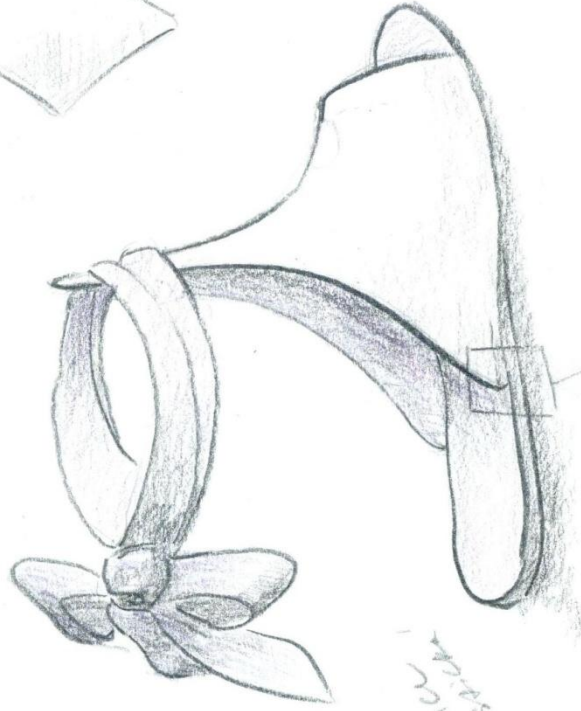
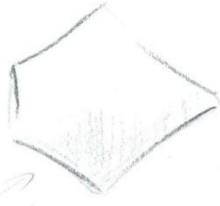
Příloha P2. Střihové provedení (4 listy)

Příloha P3. Dokumentace kolekce (10 listů)

## **PŘÍLOHA P I: KRESEBNÉ NÁVRHY**



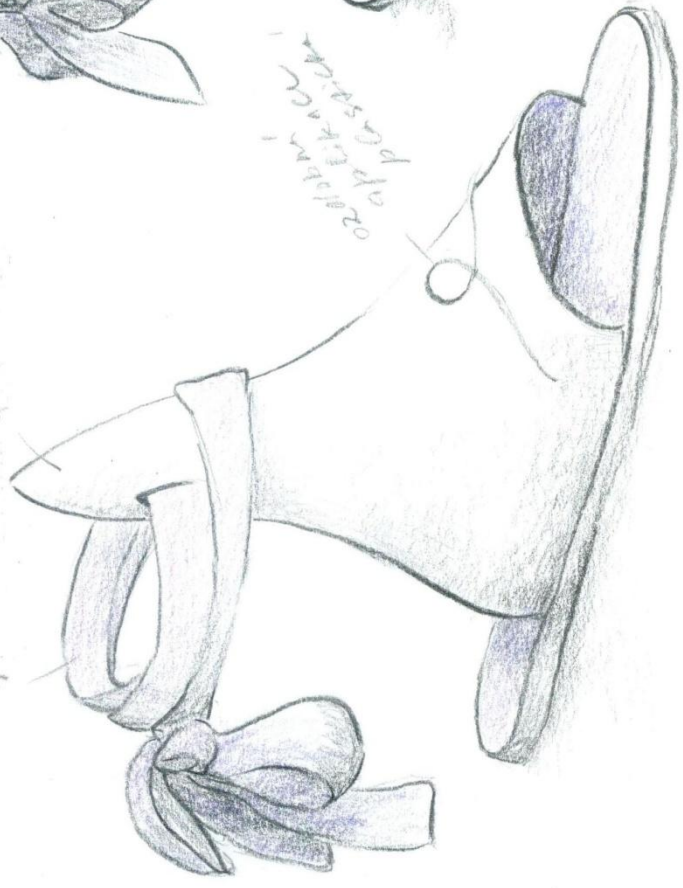
šitw : tačil + šonhu



šit' veu  
(peribca)

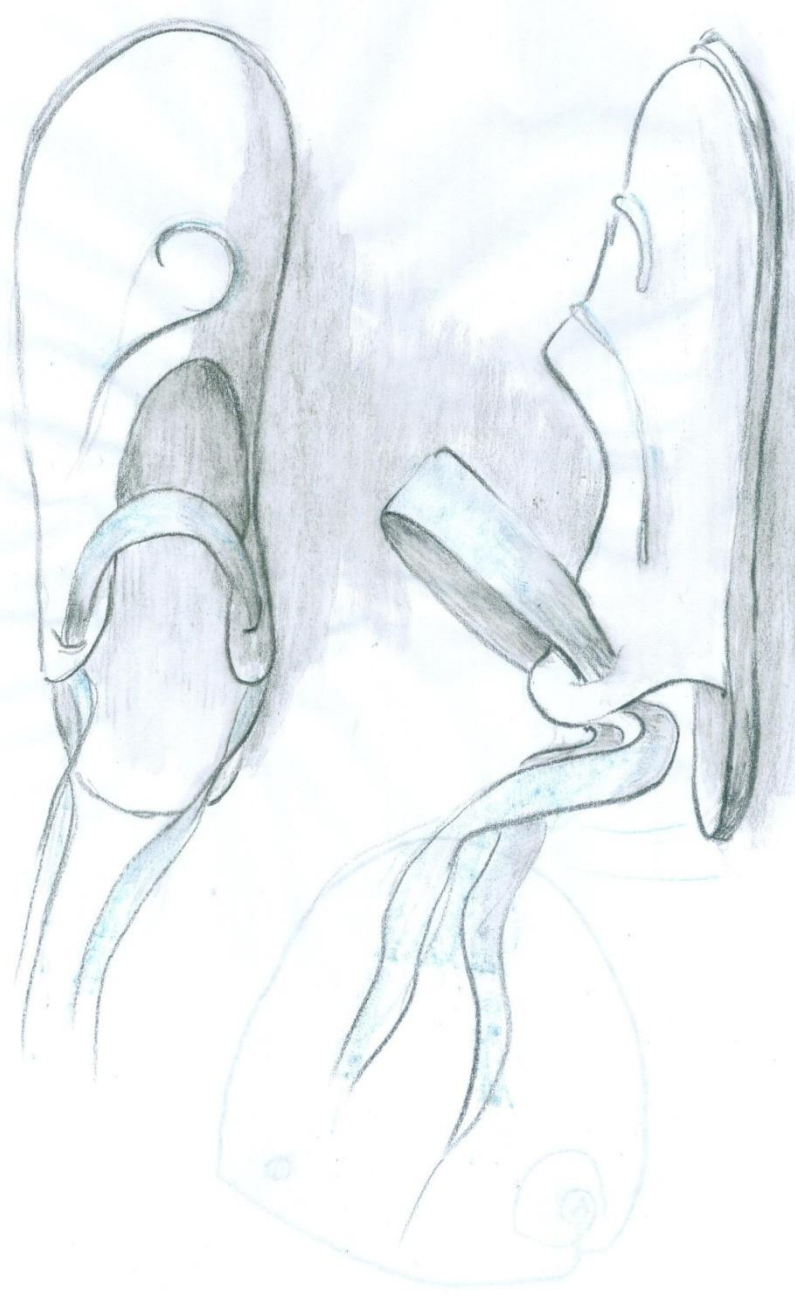
riž, podišni

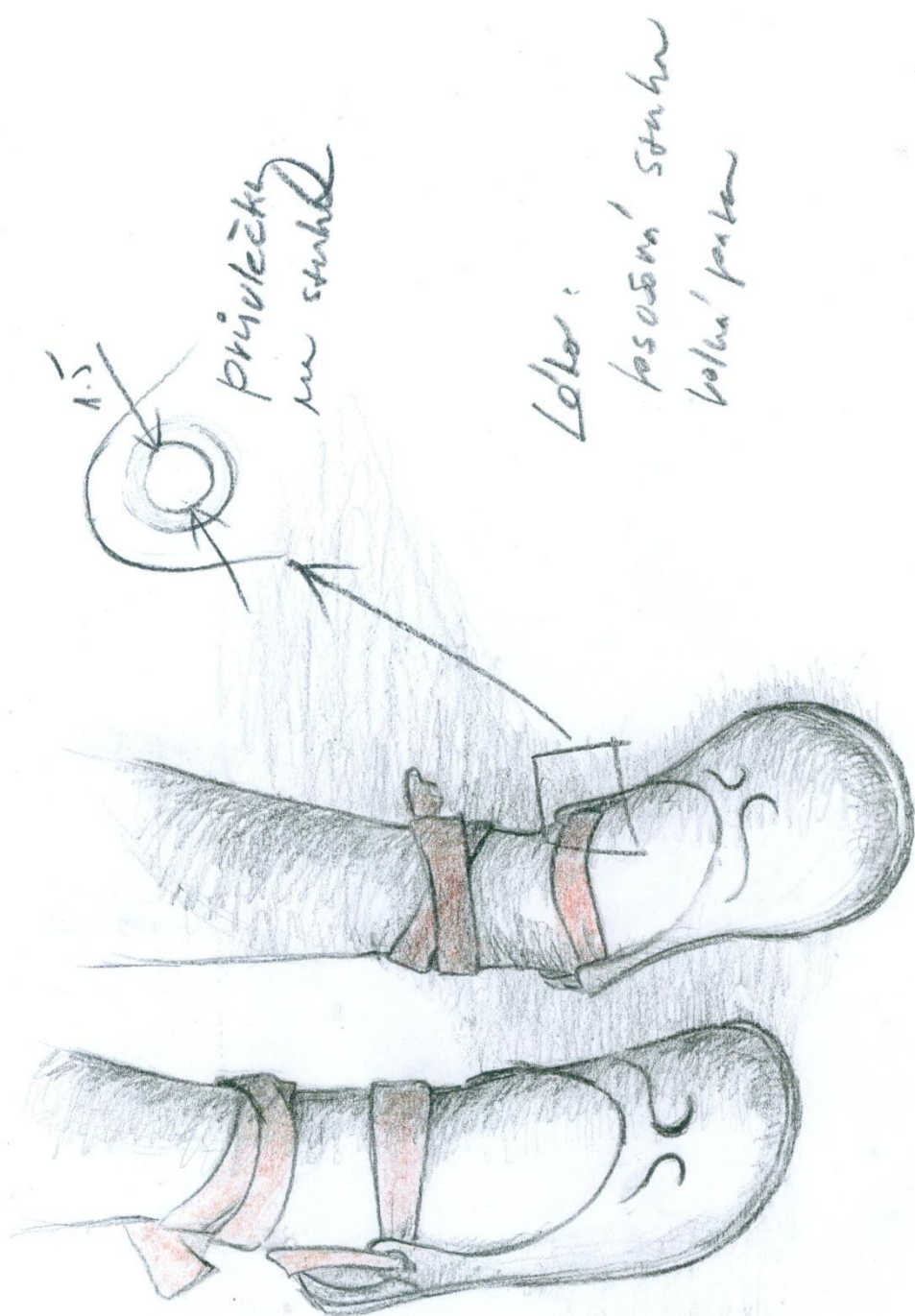
označeni  
opreženi  
pogostok



šit' kuzok 1/1

šit' (balon  
šit' 1)



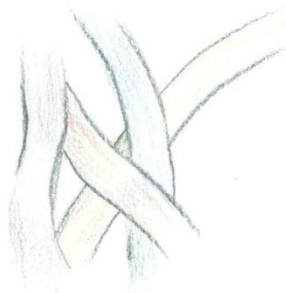


1.5  
prívlečka  
na stuhu

Letor:  
kosovon' stuhu  
volku' pantu



koléřce: 4 páry  
= 4 bar, stáhn  
HOŘE MENÍ



5

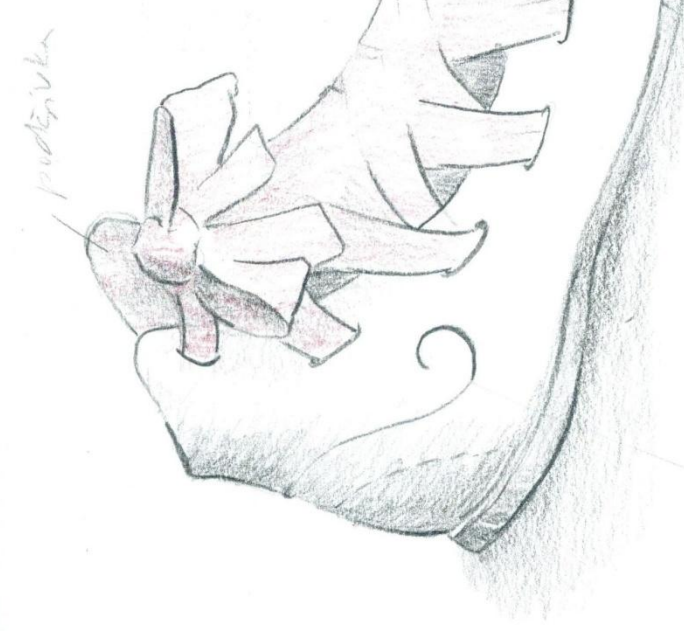


Střela  
1 barva  
podšívky



patka šel

Ambr. st. šel



podšívka

Handička: apertúra  
(4. díl)

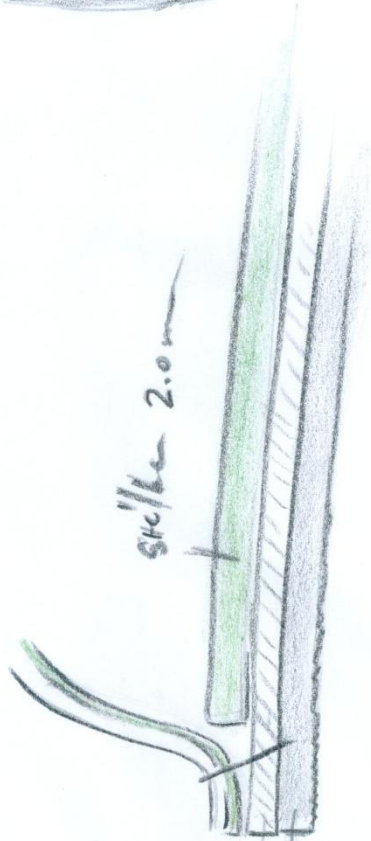
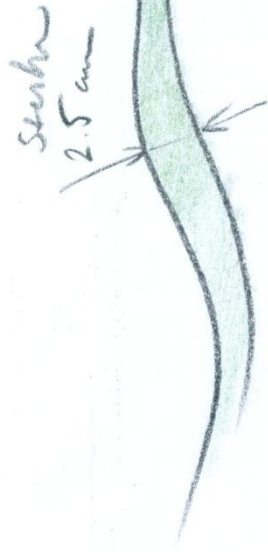
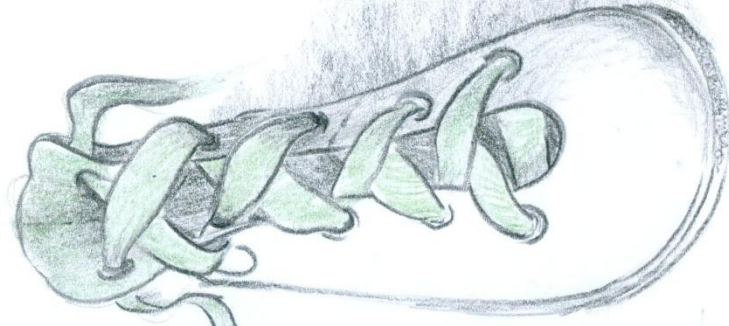
flexibile

Střela: 2 díly + střela

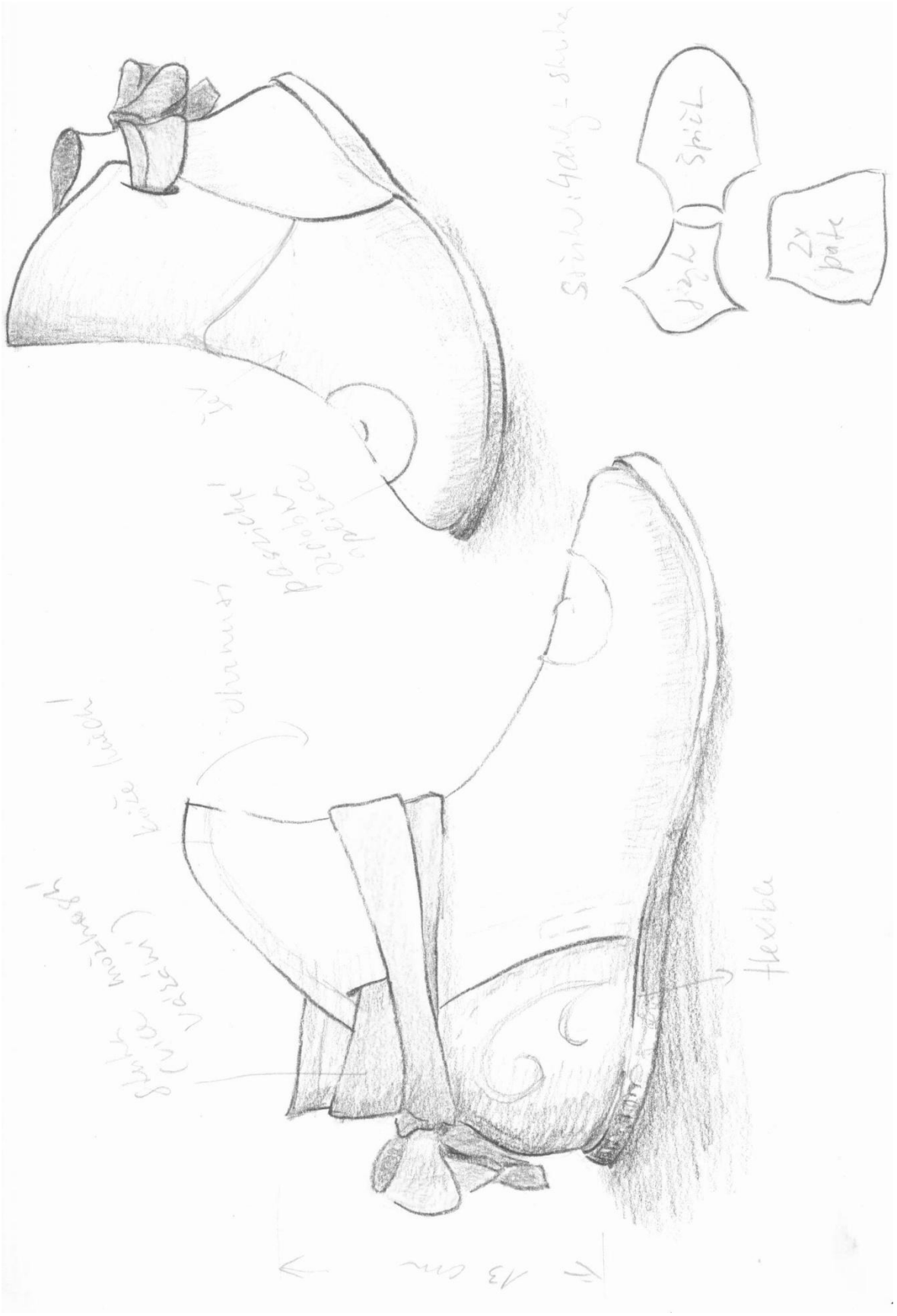
hrušička  
kůže



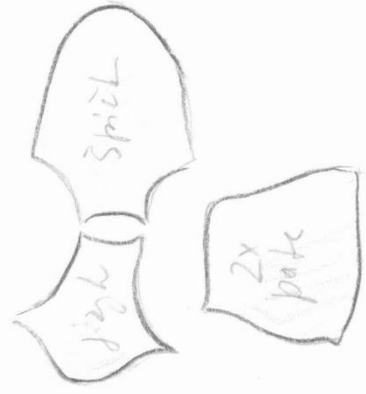
1. Zato



výška 3.0 cm  
podšívka 2.0 cm



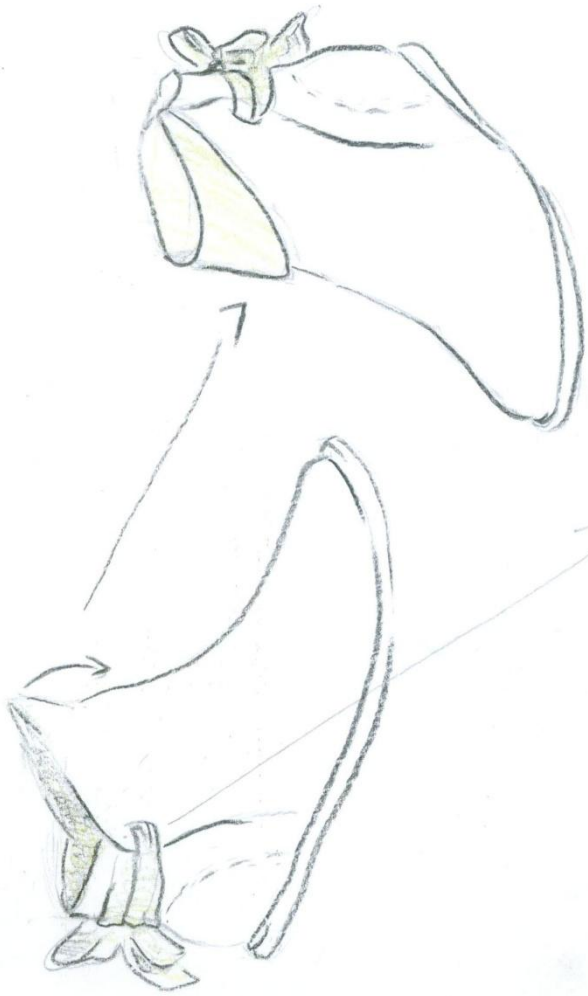
Stich: 4cm - 5cm



Stich (wie moztmagst!  
Vastem)  
Kette hinten!  
Drehpunkt  
Pörschke!  
Öffnung  
Öffnung  
Tev

flexibel

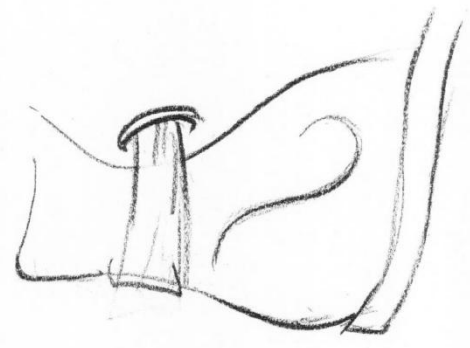
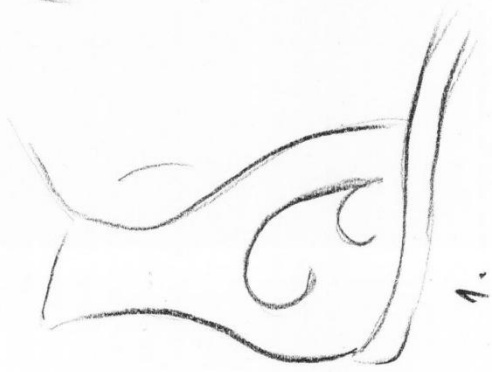
13 cm



2 to 15 1/2



Trat: položení svrchu  
kříž kř. kování

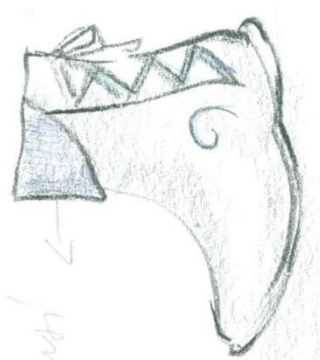


hledím, trarm  
cudobu, opelkuce





↑  
výška 20 cm



↓  
špička

↑  
střih: 4 díly  
2x pára  
2x špička  
8V (středový)



↑  
krátké  
hřídele  
(moderní  
podšívka)

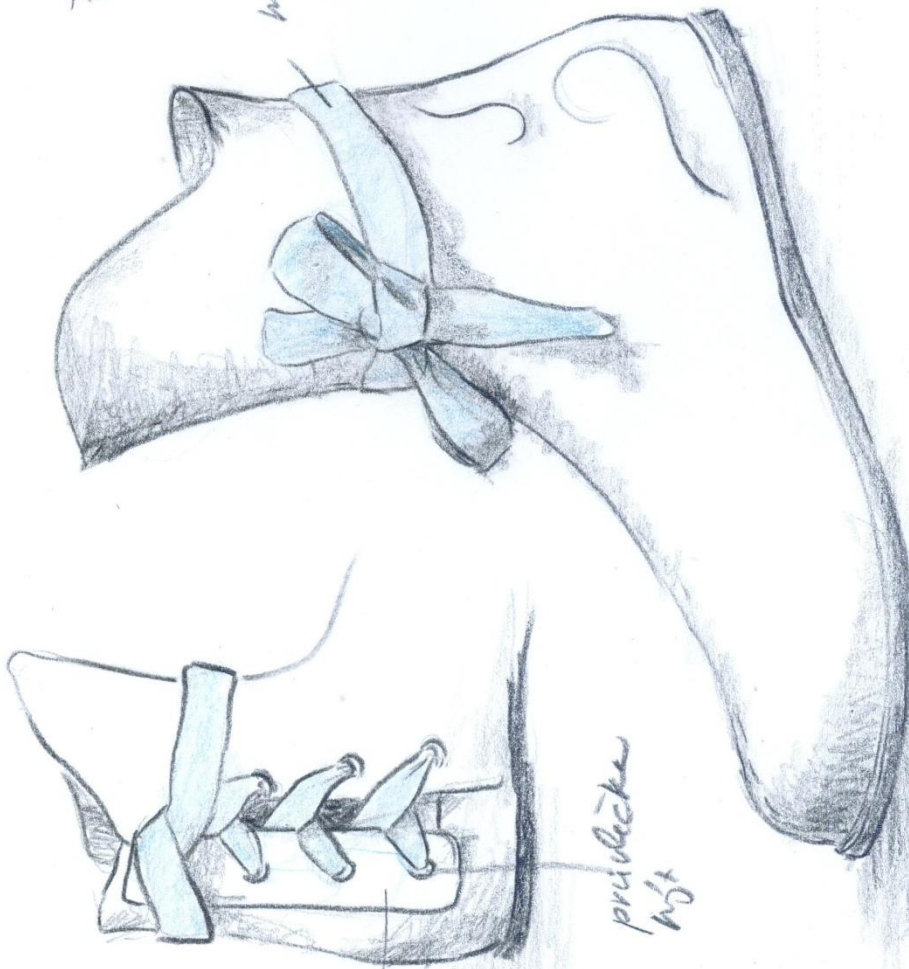
↓  
špička



Time:  
(+ stolka z ovn' ulg.)

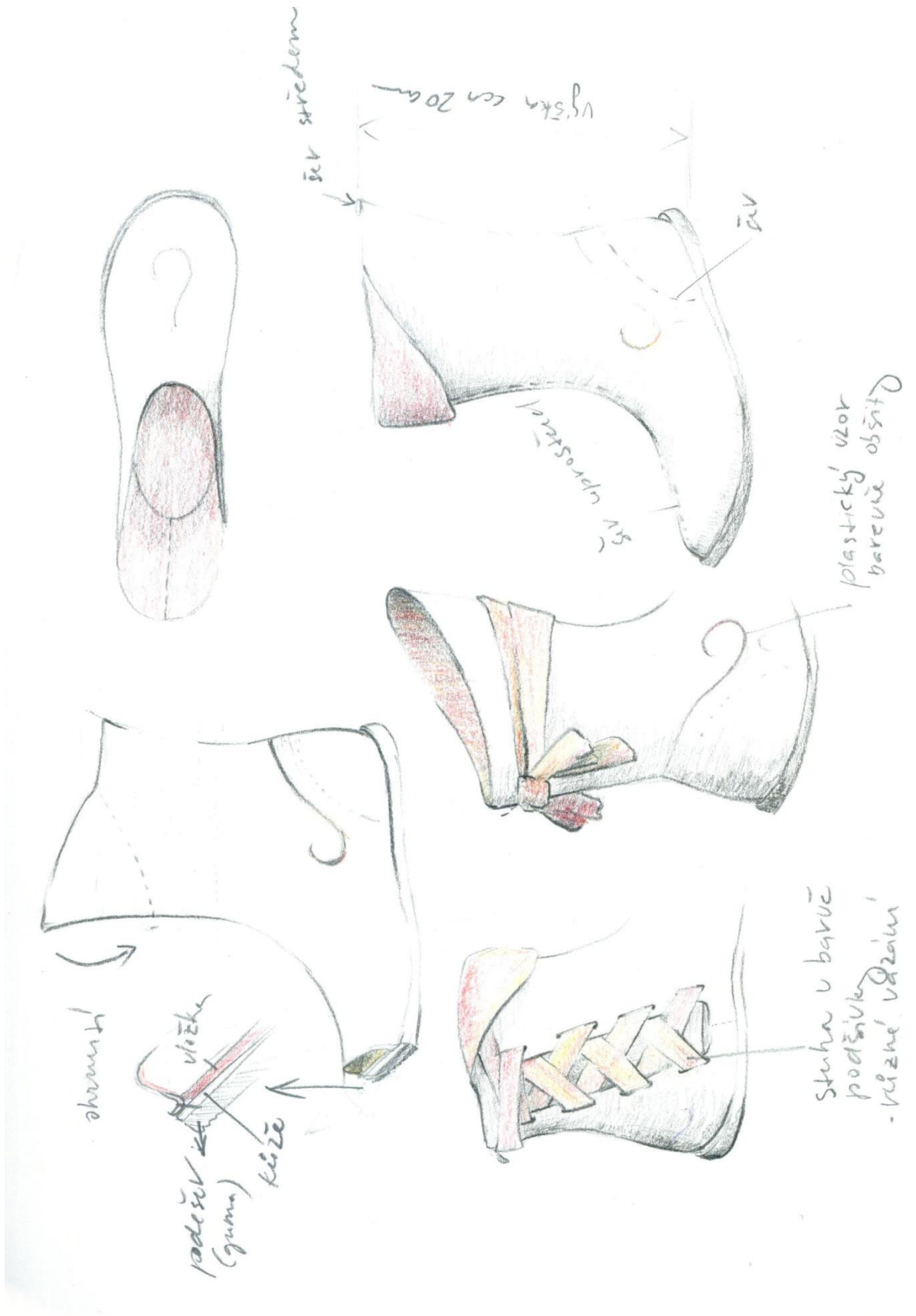
modra' sturka

ten  
prilicka



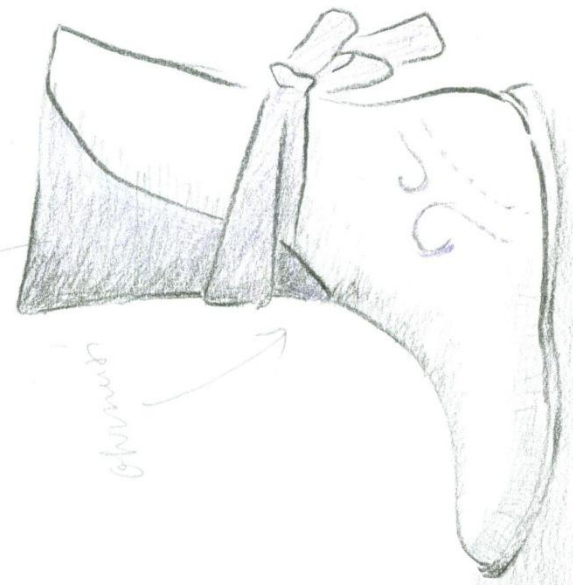
Kapka

prilicka  
nft





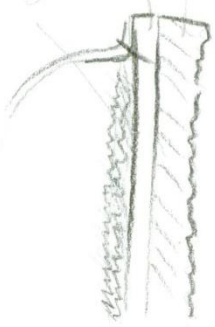
prošívaná kůže  
= stuka



okrasa

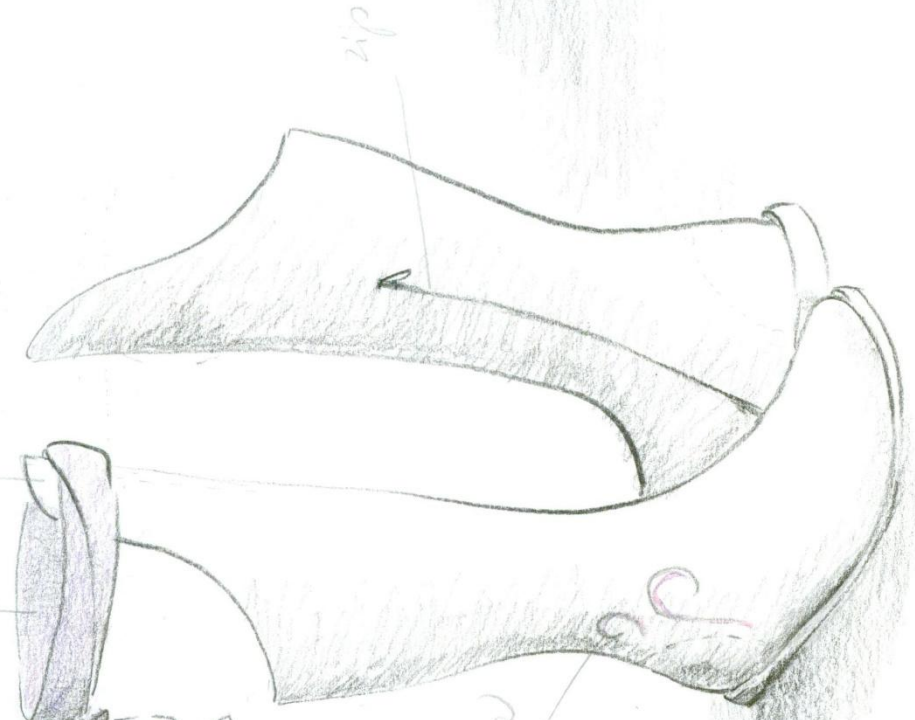
kezi

šperť vločka  
(vlna)



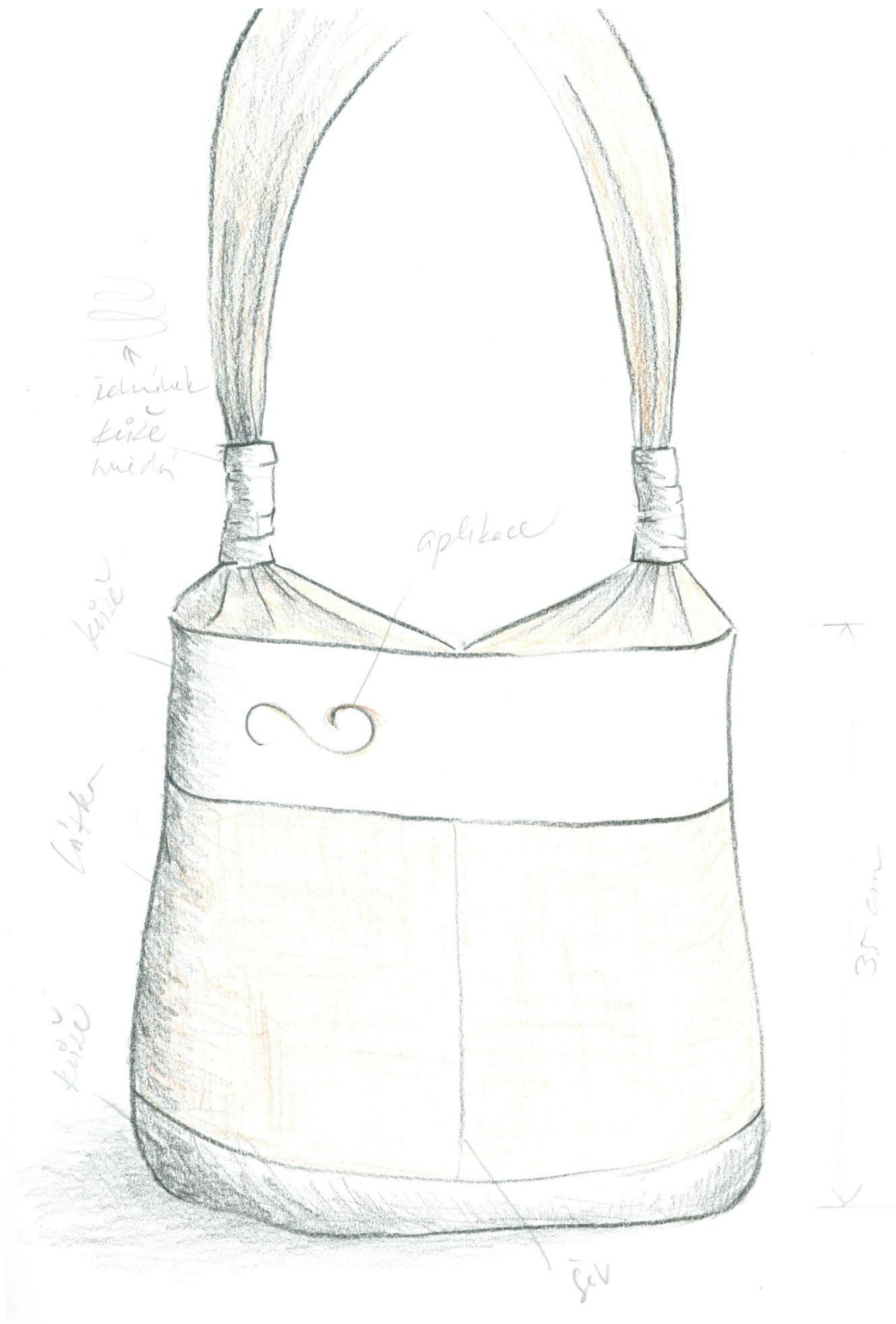
kezi  
podšívka  
zim. vzorek

stuka  
kezi kůže



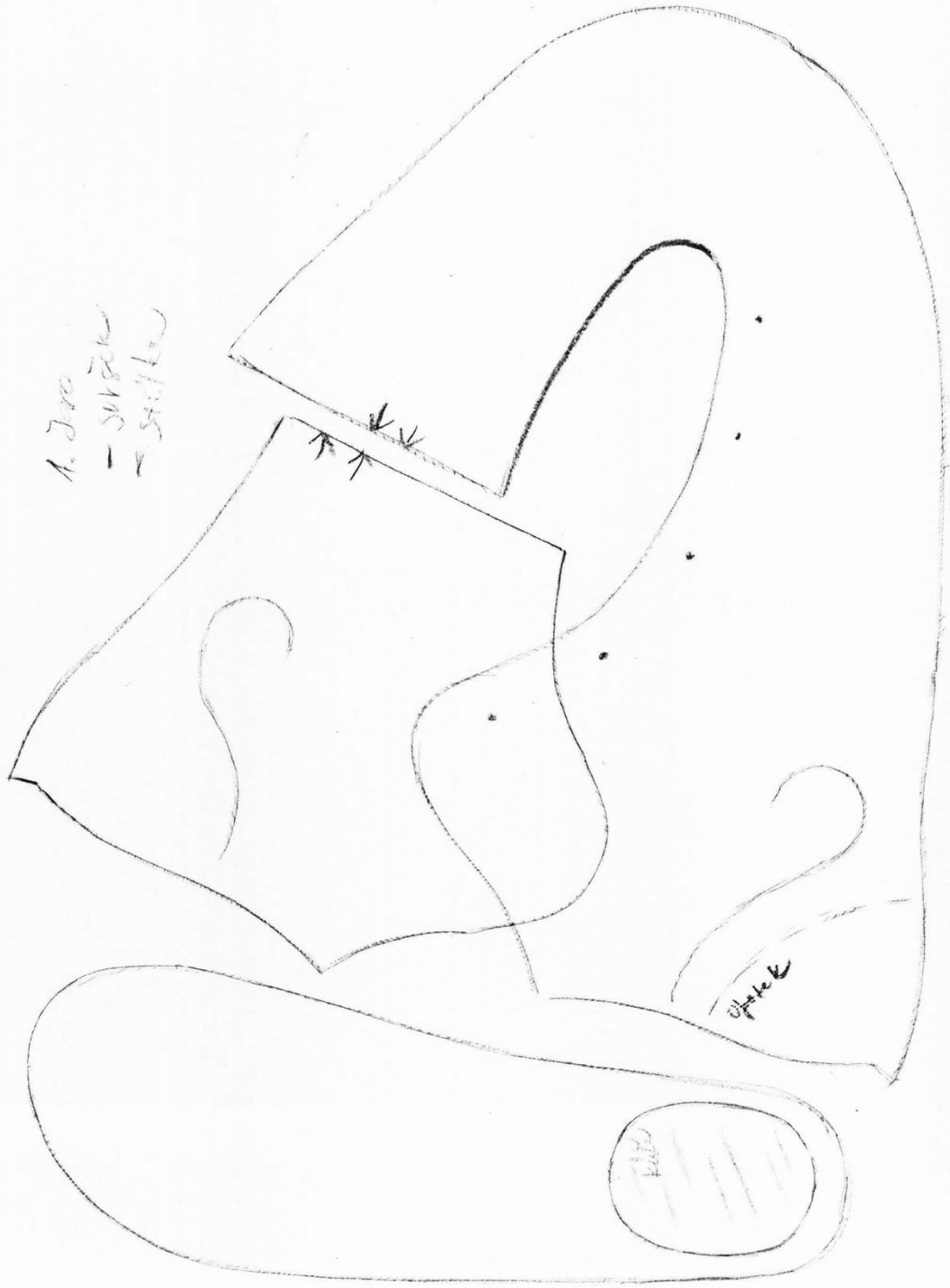
zip

okrasa



## **PŘÍLOHA P II: STŘIHOVÉ ŘEŠENÍ**

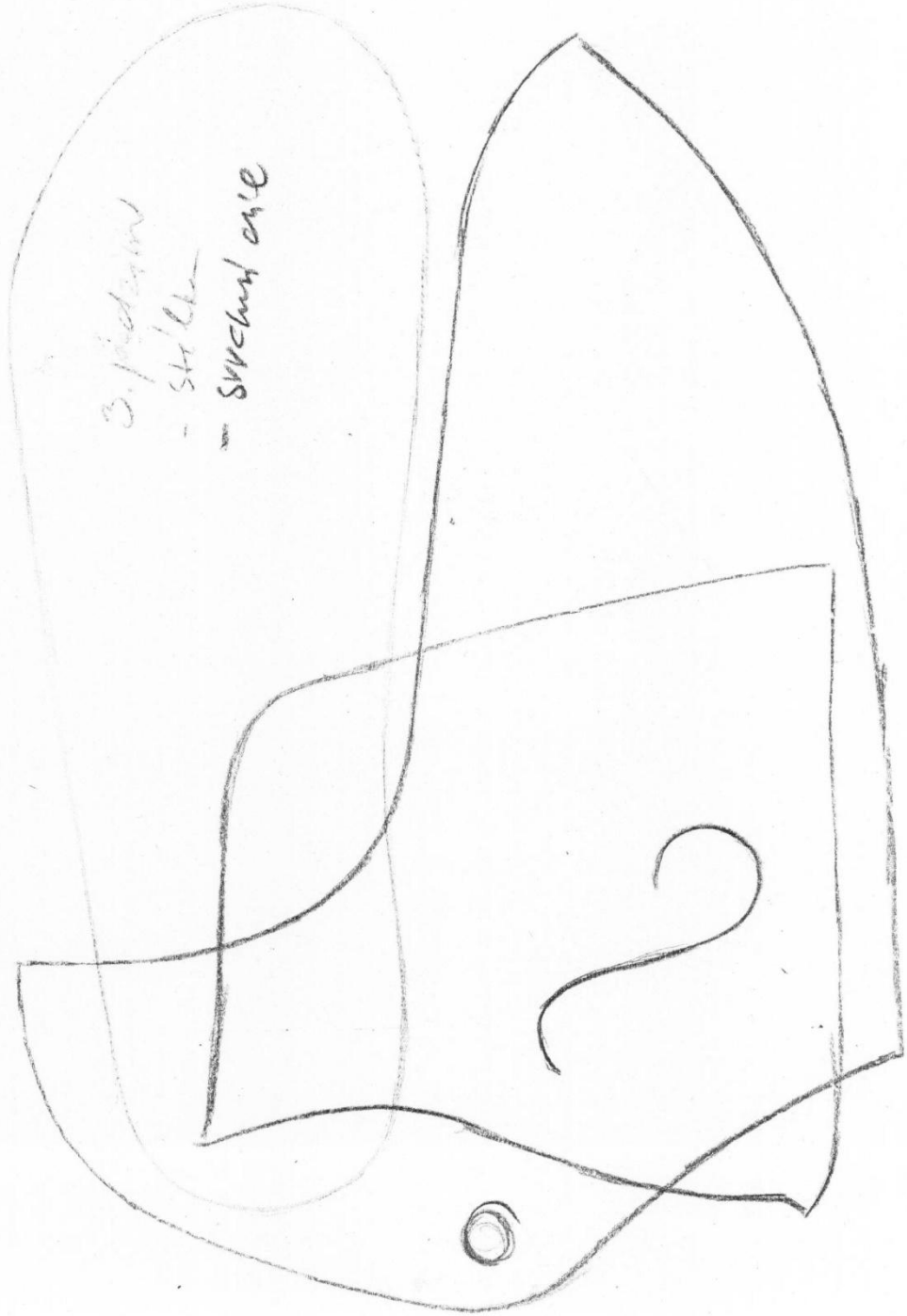
A. J. ro  
- 5/18/16  
- 5/17/16

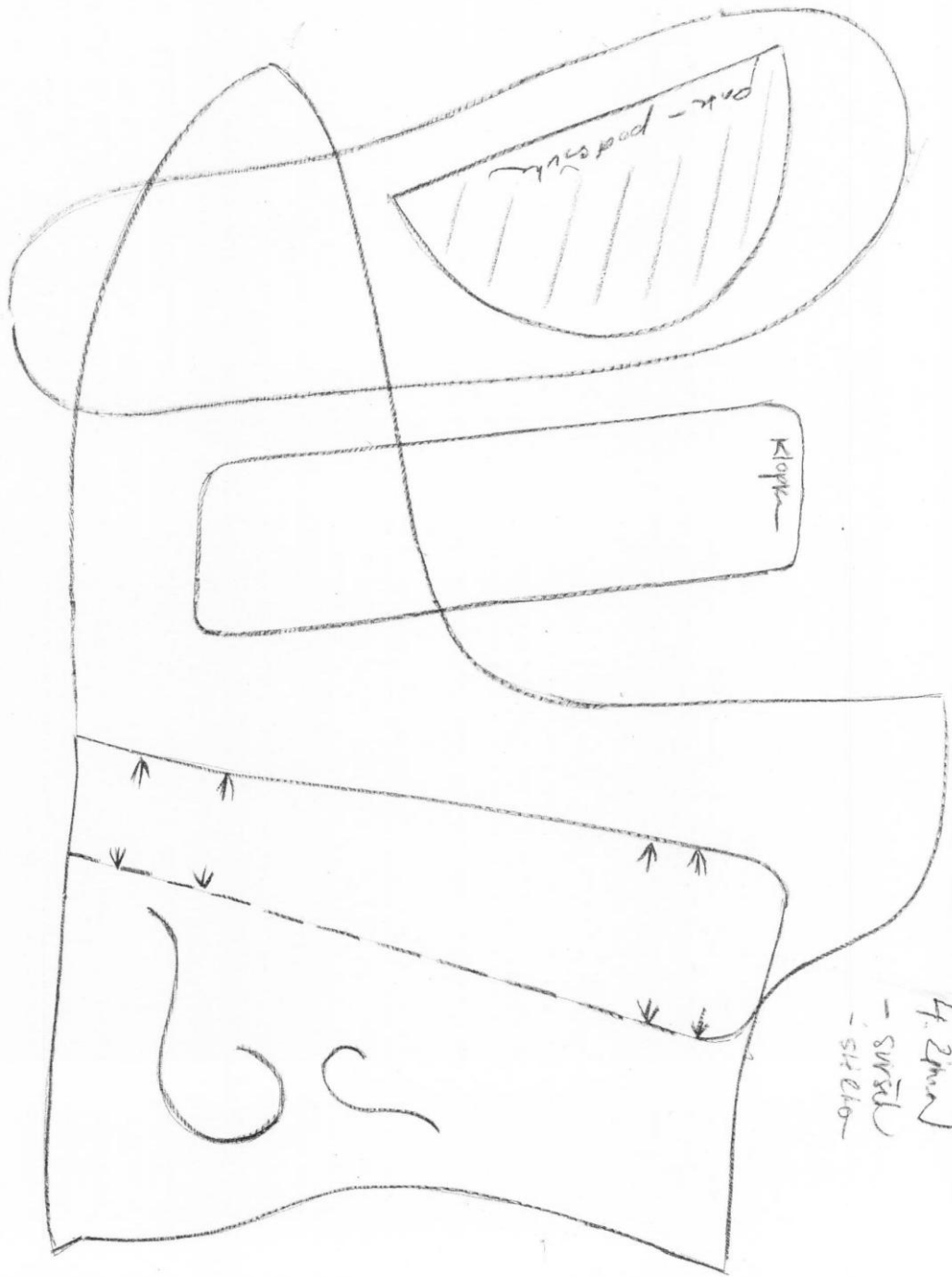




25/10/40  
-Silk  
-Sirsak

B. picturatus  
- stiller  
- Struktur anle





4. 2mm  
- sws  
- szelko

## **PŘÍLOHA P III: DOKUMENTACE KOLEKCE**









