

Obsah

Úvodem	9
Počátky barefoot	
Adam první člověk, společný předek celého lidstva a všech lidí	12
Helmuth Ohlhoff zakladatel barefoot obuvi značky leguano s vlastní sítí více než 140 prodejen v Německu	16
Kamil Vedral výhradní distributor značky VIVOBAREFOOT v Čechách a na Slovensku	24
Barefoot a zdraví	
Jana Exnarová fyzioterapeutka propagující od roku 2015 zdravou chůzi v barefoot leguano	36
Lukáš Klimpera fyzioterapeut a zakladatel značky Ahinsa	42
Edita Prošková fyzioterapeutka, podoložka se zaměřením na správnou funkci nohou v kontextu celého těla	48
Margit Slimáková farmakoložka, bloggerka a specialista na zdravotní prevenci a výživu	54
Dana Škorpilová osobní fitness trenérka a výživová poradkyně	58
Hana Tonarová fyzioterapeutka specializovaná na kojeneckou a dětskou rehabilitaci a terapii nohou	64
Radoslav Zamborský lékař, ortoped, úrazový chirurg a majitel prestižní soukromé kliniky v Bratislavě	74
Barefoot a kultura	
Simona Babčáková moderátorka, lektorka, průvodkyně komunikací a samozřejmě herečka	80
Jan Petr Juračka přírodovědec, fotograf, cestovatel a popularizátor vědy	86
Tomáš Klus písníkář, textař, skladatel, herec a bývalý moderní pětibojař	92
Kateřina Královská Steinerová herečka, zpěvačka, tanečnice, choreografka a lektorka swingu	96
Jaroslav Svěcený houslista, popularizátor a propagátor vážné hudby, soudní znalec v oboru strunných nástrojů	102
Zdeněk Vávra grafik	106

Barefoot a sport

Zdeněk Koblic

ultramaratonec, absolvoval Spartathlon v barefoot

112

Petr Korbel

stolní tenista, který se v letech 1992–2008 zúčastnil pěti olympijských her

118

David Svoboda

moderní pětibojař, olympijský vítěz z londýnských her 2012, člen ASC Dukla Praha

122

Miloš Škorpil

ultramaratonec, zakladatel běžecké školy, propagátor a trenér běhu

126

Tomáš Zahálka

bosoběžec v kiltu, IT technik

134

Barefoot vizionáři

Karla Autratová

zakladatelka facebookové skupiny Barefoot nejen pro děti v ČR/SR

140

Stanislav Idlbek

propagátor zdravého životního stylu v Barefoot Bratislava

144

David Mrhač

zakladatel spolku Bosá turistika, propagátor chůze a turistiky naboso

150

Martin Skoviera

zakladatel prvního e-shopu leguano na západním pobřeží USA

156

Andrea Součková

zakladatelka multibrandových prodejen naBOSO, viceprezidentka ABFO

162

Pavel Věchet

propagátor barefoot v Bosé noze v Liberci

168

Barefoot a já

Petr Exnar

dovozce leguano, propagátor barefoot, prezident Asociace barefoot obuvi

174

Poděkování

221

Slovníček pojmů

222