

# HMATOVÁ STEZKA PRO CHŮZI NABOSO

Chůze naboso je po vhodném terénu příjemná, zdravá a zcela přirozená. Dopřává pocit svobody, volnosti a radosti. Obohacuje vnímání okolní přírody o hmatový vjem a dává tak celkovému zážitku další rozměr. Odložte na chvíli své boty a projděte se po speciální hmatové stezce, jež poskytne Vaším chodidlům rozličnou škálu vjemů.

Věříme, že vás bosá procházka obohatí o nový kouzelný zážitek.

## CHŮZE NABOSO:

- JE PREVENCÍ TÉMĚŘ PROTI VŠEM ORTOPEDICKÝM PROBLÉMŮM
- (zejména plochým nohám, vbočenému palci atd.)
- VÝZNAMNĚ POSILUJE IMUNITU, OTUŽUJE ORGANISMUS
- DÍKY MASÁŽI REFLEXNÍCH PLOŠEK NA CHODIDLECH STIMULUJE ORGANISMUS
- ZABRAŇUJE ZÁPACHU NOHOU
- JE OBRANOU PROTI PLÍSNÍM, KTERÝM PROSPÍVÁ UZAVŘENÁ OBUV
- ZBAVUJE ČLOVĚKA ŠKODLIVÉHO ELEKTROSTATICKÉHO NÁBOJE
- PŘINÁŠÍ RADOST (v interakci s půdní mikroflórou dochází v mozku k produkci serotoninu, který přispívá k dobré náladě a působí jako antidepresivum)
- CHŮZE NABOSO MÁ TAKÉ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA SPÁNEK
- PROSPÍVÁ REDUKCI TĚLESNÉ HMOTNOSTI
- POMÁHÁ UPRAVOVAT KREVNÍ TLAK

## PROVOZNÍ ŘÁD:

- NA STEZKU VSTUPUJTE BOSÍ
- NECHOĎTE PO OBRUBNÍCÍCH
- JDĚTE ZVOLNA, OPATRNĚ, DÁVEJTE POZOR KAM ŠLAPETE
- NEZNEČISŤUJTE STEZKU A NENECHTE PSY ZNEČISŤOVAT STEZKU ANI JEJÍ BLÍZKÉ OKOLÍ
- ZA MOKRA DÁVEJTE POZOR NA KLUZKÝCH, ZA HORKA NA ROZPÁLENÝCH POVRŠÍCH
- NEODNÁŠEJTE NIC Z JEDNOTLIVÝCH POLÍ A NIC DO NICH NEDÁVEJTE
- ZVAŽTE SVÉ PŘÍPADNÉ ZDRAVOTNÍ KONTRAINDIKACE K CHŮZI NABOSO JAKO OTEVŘENÉ ZRANĚNÍ, ALERGII, DIABETES APOD. A ZDA MÁTE PLATNÉ OČKOVÁNÍ PROTI TETANU
- NALEZNETE-LI OSTRÉ PŘEDMĚTY, NAPŘ. STŘEPY VYHOĎTE JE DO KOŠE, NEBO OHLASTE MĚSTSKÉMU ÚŘADU
- BYLA VÁM PROCHÁZKA PŘÍJEMNÁ? NEMUSÍTE SE OBOUVAT  
BOSÍ SE MŮŽETE POHYBOVAT PO CELÉM PROSTORU
- VYCHUTNEJTE SI SVĚŽÍ POCITY

## TACTILE PATH FOR BAREFOOT WALKING

Try natural barefoot walking, it's healthy and our feet have been developed to it for 6 millions years and excessive wearing unnatural shoes could cause health problems. If you feel walking barefoot is dangerous for your feet, try to wear barefoot shoes. Walk carefully on the multi-terrain material, breath and relax into new magical experience.

## BAREFOOTING:

- IS PREVENTION AGAINST ORTHOPEDIC PROBLEMS LIKE FLAT FEET OR BUNIONS
- ENHANCE IMMUNITY
- STRENGTHENS ORGANISM
- ENHANCED BODY HOLDING AND PREVENTS PAIN OF YOUR BACK
- PREVENTS STINKING OF THE FEET
- DEFENDING FROM MOLDS
- RELEASES FROM HARMING ELECTROSTATIC INFLUENCE
- BRINGS JOY
- (interaction with Earth produces serotonin)
- HAS POSITIVE EFFECT ON SLEEPING
- REDUCES BODY WEIGHT
- OPTIMIZES BLOOD PRESSURE

## OPERATING REGULATIONS:

- ENTER WITH BARE FEET
- DON'T WALK ON THE SIDE EDGES
- DON'T LET THE DOGS FREELY PLAY ON THE PATH
- GO RELAXED, CAREFULLY WATCHING WHERE YOU STEP
- BE CAREFUL OF SLIPPING WHEN WET AND OF BURNING WHEN HOT
- DON'T LITTER AND TAKE OUT ANYTHING FROM IT NOR BRING EXTRA MATERIAL IN IT
- CONSIDER IF YOU DON'T HAVE PROBLEMS LIKE OPEN INJURY, ALLERGY OR DIABETIC FOOT ETC.
- WHEN FOUND ANY SHARP ITEMS LIKE BROKEN GLASS THROW IT CAREFULLY INTO TRASH OR REPORT IT TO THE CITY OFFICE
- IS IT PLEASURABLE DON'T HURRY IN PUTTING SHOES ON AND TRY TO STAY BAREFOOT IN WHOLE AREA
- HAVE FUN AND ENJOY

Bosou stezku realizovalo město



Projektovou dokumentaci zpracoval a stezku postavil



ZÁKAZ VENČENÍ PSŮ

