

Takhle prosím NE !!!



Vidíte tu našponovanou achilovku?
Nejprve se s někým poraďte, nebo si najděte další informace.

Považuji za rozumné dělat závěry pouze od lidí,
kteří již naběhali bosky dávku kilometrů.

Diskuse laiků i odborníků na netu, kteří to nikdy nezkusili
považuji za ztrátu času. **Než sami začnete, musíte se naučit zdravě běhat.**



Některé zdroje informací



Při běhu se nikdy necítil tak dobře. ([anglicky](#)) ([česky](#))



Dobré provedení běhu – zadejte do vyhledávače GFR running



Učit se, vyvíjet se, běžet

Jejich brožuru How Healthy Are You Feet ? (Jak zdravé jsou Tvoje nohy ?)
možno shlédnout zde (PDF) - http://www.fajntije.cz/clanky/knihy_english.html
stojí za to si prohlédnout jen obrázky



Kdyby jste se přesto báli a chtěli něco about

nabízejí i renomované značky minimalistickou obuv, např.:



A mnoho dalších, ale



Stačí i toto

Sandálky vlastní výroby běžce Tarahumara



nebo takto



Myslíte si, že se u nás naboso neběhá ?

Třeba v Praze



Odkaz: <http://www.pbfr.cz/>

Případně se můžete projít pěšky: <http://www.zemeraj.cz/zazitkovy-park/stezka-naboso>

Můžeme se potkat v Mostě na Benediktu

Kontakt: <http://www.fajntije.cz/>

