

VORTEILE HOCHWERTIGER BARFUßSCHUHE

Barfußschuhe können aufgrund ihrer Eigenschaften nahezu überall getragen werden. Durch die stetige Weiterentwicklung, das Verbinden von High-Tech-Design und traditionellem Schuhhandwerk, gibt es von leguano Barfußschuhe für beinahe jede Gelegenheit und jedes Alter. Einige Vorteile:

- Stärkung der Fußmuskulatur
- Sicheres Gehen und Auftreten
- Aufrechte Körperhaltung
- Entspannte, warme Füße
- Verbesserte Standfestigkeit

Ihr Fachgeschäft für Barfußschuhe:



Mit freundlicher Unterstützung der
leguano GmbH - Die Barfußschuh-Manufaktur
Qualität **made in Germany**

WAS SIND BARFUßSCHUHE?



BARFUßLAUFEN STÄRKT DIE MUSKULATUR
UND TRÄGT ZUM WOHLBEFINDEN BEI.

WARUM WIR ÖFTER BARFUß LAUFEN SOLLTEN

Unsere Füße leisten Schwerstarbeit: Sie tragen uns im Laufe des Lebens fast dreimal um die Erde und wir danken es ihnen denkbar schlecht, indem wir sie von Anfang an in Schuhe sperren.

„Der Fuß ist ein Kunstwerk aus 26 Knochen, 19 Muskeln und 107 Bändern. Ein Kunstwerk braucht einen Rahmen, keinen Käfig.“ Leonardo da Vinci

Selbst den meisten Orthopäden ist mittlerweile klar: Viele Fußbeschwerden ließen sich vermeiden, wenn wir häufiger barfuß laufen würden. Wer öfter die Schuhe im Schrank stehen lässt und barfuß geht, stärkt damit die Fußmuskulatur und die Fußarchitektur. Das fängt schon im Kindesalter an. Aus den flachen, kleinen Füßchen werden später Füße mit einer gesunden Wölbung - wenn Kinder oft ohne Schuhe laufen. Und wenn es richtig nach draußen geht, dann am besten in Barfußschuhen von leguano.

Was sind Barfußschuhe?

Das Besondere an Barfußschuhen: Der Träger läuft in Schuhen, die das geschützte Barfußgehen ermöglichen. leguano produziert Schuhe, die den natürlichen Bewegungsablauf so wenig wie möglich einschränken und zugleich das Gefühl des Barfußlaufens erlebbar machen - quasi Barfußfeeling trotz Schuh. Beim Laufen mit vielen anderen Schuhen kommen hingegen nur wenige Fußmuskeln zum Einsatz. Der Grund ist die steife Sohle der Schuhe, die enorm einschränkt und die Bewegungsfähigkeit des Fußes verhindert. Dies verursacht häufig muskuläre Probleme. Die Lösung: **barfuß zu mehr Gesundheit.**

BARFUßGEHEN TUT GUT - WIESO EIGENTLICH?

