



Mitä paljas-  
jalkakengät  
ovat?

Miksi paljain jaloin tuntuu  
niin hyvältä?

Paljain jaloin, terveydeksi...

Paljain jaloin,  
terveydeksi...



Luonnollista  
liikkumista.

## Mitä paljasjalkakengät ovat?

Paljasjalkakengien erikoisuus: Saat nauttia paljain jaloin kävelemisen tunteesta, mutta jalkasi ovat hyvin suojattu.

Leguano valmistaa kenkiä, jotka sallivat jalan luonnollisen liikeradan minimaalisilla rajoituksilla, jolloin koet käveleväsi kuin paljain jaloin. Pääset nauttimaan paljain jaloin kävelemisen tunteesta, vaikka sinulla on kengät jalassa.

Voit käyttää leguanoja sukkiensa kanssa tai ilman, kumpi vain tuntuu mieluisammalta itsellesi.

## Kenelle paljasjalkakävelyn aloittaminen on järkevää?


Ihan kaikille, jotka haluavat kokeilla paljasjalkakävelyä ja pitäytyvät siinä. Jos haluat saada luvattuja tuloksia, tulee sinun kävellä tai juosta paljain jaloin säännöllisesti. Muutama askel paljain jaloin – sanotaanko vaikka sohvalta jääkapille ja takaisin – ei yksinkertaisesti ole tarpeeksi.

Leguano paljain jaloin -kenkiä on saatavilla kaikille ja kaikenikäisille: lapsille, ikääntyville, urheilijoille, ohvaperunoille, luonnontäville ja ihan tavallisille ihmisille.

## Paljain jaloin kävelemisen hyödyt:

- Vakaa tuki jaloillesi
- Suora/hyvä ryhti
- Rentoutuneet, lämpimät jalat
- Oman kehosi tuntemus
- Parempi tasapaino
- Uutta puhtia kävelyysi





Terveet jalat, luonnollisesti

## **Paljasjalkakävely parantaa hyvinvointiasi – mutta miksi?**

Paljasjalkakävely on meille luonnollista: esi-isämme, kuten alkuperäiskansat vieläkin, kävelivät ilman kenkiä ja kaikkihan me saavumme maailmaan paljain jaloin.

Jalkamme, ja niiden 26 luuta, lukemattomat lihakset ja jänteet, on tehty juuri tähän tarkoitukseen.

Kengissä iso osa näistä luista ja lihaksista ei pääse töihin, johtuen kengän jäykästä pohjasta, joka on kuin muotti rajoittaen jalkojesi luonnollista liikkumista. Tämän tosiasian iso osa ihmistä hyväksyy välttämättömänä pahana. Ongelmaan löytyy kuitenkin ratkaisu: paljasjalkakävely.

## **Päkiöillä kävelemisen hyödyt:**

Tämä luonnollinen kävelytyyli vähentää iskuja, kun päkiä osuu ensimmäisenä maahan.

Päkiöillä kävely on pehmeämpi, sulavampi ja tehokkaampi tapa kävellä, kuin kantapäillä, sillä kaikki energia muuttuu eteenpäin vieväksi liikkeeksi.

**Leguano -paljasjalkakengien ominaispiirteet  
Mistä tunnet Leguano -jalkineen?**



Leguanoja voit käyttää mihin vain tarkoitukseen missä vain haluat- oli se sitten sisällä, ulkona, maalla tai vedessä. Tai vaikkapa vaellukseen, suppailuun, uintiin luonnonvesissä, kotitöihin tai urheiluun.



*"Kenkien tulee olla hyviä terveydelle ja tuntua niin luonnollisilta kuin mahdollista."*

*Janina K. Scharbeutzista*

*"Menetin usein tasapainoni tavallisissa kengissä ortoosin kanssa ja loukkaannuin pahasti kaatumisieni takia. Leguanoissani voin kävellä turvallisesti ja voin ilokseni kertoa etten ole kaatuillut enää viimeisen kahden vuoden aikana." C. K.*

*"Meidän tulisi pitää hyvää huolta jaloistamme- niiden täytyy kuitenkin kantaa meitä läpi elämämme." Heiko A. Wernestä*

*"Kuusi kuukautta Leguanoja käytettyäni, pystyin kävellä ryhdikkäästi ilman apua ja tuntea maan varpaideni alla. Olen ikuisesti kiitollinen siitä, että löysin Leguanot." George V. K. Trieristä*

*"Voin helposti kävellä 30 kilometriä Leguanoissani tuntematta kipua missään. Vielä kolme viikkoa sitten se olisi ollut täysin mahdotonta." Sabine S.*

*"Joustavuutensa ansiosta nämä kengät antavat minulle enemmän vapautta liikkua ja kääntävät asentoni automaattisesti niin , että olen päkiölläni kun pelaan pöytätennistä. Leguanot tukevat täydellisesti ja aktiivisesti tätä optimaalista asentoa. Olen nyt hieman nopeampi ja osun palloihin paremmin." Kristin Silbereisen –Pöytätenniksen Euroopan tuplamestari 2016*

Ensimmäisestä askeleesta  
lähtien tunnet voivasi hyvin

**Kokeile,  
testaa, ja tunne**

**Maahantuojaja**  
PRESTOCON OY  
[www.leguano.fi](http://www.leguano.fi)  
[tilaus@leguano.fi](mailto:tilaus@leguano.fi)

Jälleenmyyjä: