

冬の間もベアフットシューズ着用は可能ですか？

寒い季節にベアフットシューズで筋肉と姿勢を促進する方法

ほとんどの人は靴を履いて世界を歩き、裸足で過ごすのはせいぜいビーチや公園のピクニックで、シャワーまたはベッドです。自然な方法で裸足で生活をしている人たちは、毎年同じ時期に同じ疑問に直面します。はい、大丈夫です！あなたが動いている限り、発電所である足自身は温まります。



冬でもベアフットシューズが涼しい理由

● 裸足で歩くとつま先が暖かくなります● 一步ごとにフットリフレクソロジーマッサージ● 自然な足の環境● つま先の自由と保護● 足の筋肉を促進● 厚い梱包の代わりにウォームアップ

冬の裸足

冬に裸足で歩く - 最初は奇妙に聞こえますが、それはほとんどの人にとって矛盾しているように思えるからです。しかし、よく考えれば理にかなっています。なぜでしょうか？裸足で歩くと、足の筋肉は働かなければならず、それによって熱を発生させなくてはいけなくなります。

冬は裸足歩行の気分にする

レグアノのベアフットシューズで裸足の感触を経験したことがあれば、その独特な感覚がわかるでしょう。リフレクソロジーマッサージのように、足の裏は敏感になり刺激を受けます。そして、地面を感じることができます。試してみた人はもうそれを逃したくなくなるような経験です。自然の中を歩き回るので、体と心のハイライトになります。

ベアフットシューズで冬の冷たい足対策

冬には、しばしば防水性であらゆる天候に耐性がある靴を履きます。それは実用的に聞こえます。しかし、そう思う人はだれでも、足は同時に呼吸することはできないことを理解しています。簡単に言えば、足はそのうち汗をかき始め、熱と結露の水分が逃げずに通気されなくなります。レグアノのベアフットシューズは防水性ではありませんが、それには足の環境を自然のままに保つという正当な理由があります。

裸足で生活する人は窮屈になりません。裸足の専門用語では、これは足指の自由とも呼ばれます。したがって、ベアフットシューズの製造においては足の指が活発に動けるよう、前足部の領域に十分なスペースを作ることに特に注意が払われます。

発電所である足

冬に足の冷えに絶えず悩む人は、一般的なトリックを知っています。分厚い綿のソックスを履き、足踏みをするか湯たんぽで暖を取ります。衣服や暖房によって外側から、あるいは動くことによって内側から暖まる2つの選択肢があります。冬に裸足で歩く、またはベアフットシューズで日常生活において保護すると、だれでも自分で発電所である足を継続的かつ省資源で暖めることができます！