



leguano[®]
Der Barfußschuh

GEH DOCH MAL BARFUß!

Die meist starre Schuhsohle wirkt wie eine Gippschiene und setzt daher die Fußmuskulatur weitgehend »außer Betrieb«. Die Folgen sind häufig Platt-, Senk-, Spreiz- oder Knickfuß, Hallux Valgus sowie Fehlstellungen des gesamten Bewegungsapparates. Dadurch werden meist die Gelenke in Mitleidenschaft gezogen, insbesondere von Knie, Hüfte und Rücken.

Die patentierten, leichten und flexiblen leguanos fördern und unterstützen die empfindlichen Füße beim natürlichen Barfußgehen. Durch das Barfußlaufen wird Schmerzlinderung bereits nach kurzer Zeit erreicht.

Bei jedem Schritt können die Zehen aktiv in die Bewegung eingreifen, kalte Füße gehören dann der Vergangenheit an. Mit den leguanos laufen Sie barfuß und dennoch geschützt.

natürlich. barfuß. leguano.®

- Die Freiheit der Füße neu erleben
- Die natürliche Bewegung wieder entdecken
- Den Boden unter den Füßen spüren
- Die Leichtigkeit des natürlichen Laufens empfinden
- Kurz: barfuß gehen!

Erfahrungsberichte finden Sie unter
www.leguano.eu





FREIHEIT FÜR IHRE FÜSSE

Wie oft wünschen wir uns, einfach die Schuhe ausziehen zu können! Im Auto, im Zug, im Flugzeug oder bei der Arbeit. Doch meistens können wir diesen Wunsch nur im Urlaub am Strand verwirklichen. Mit den leguano-Barfußschuhen ist jetzt Barfußlaufen das ganze Jahr über möglich – bei jeder Gelegenheit und zu allen Anlässen.

leguano primera leguano classic

primera schwarz



primera marine



classic rot



classic schwarz



leguano primera und **leguano classic** erhältlich in den Größen:

XS (36-37) | S (38-39) | M (40-41) | L (42-43) | XL (44-45) | XXL (46-47)

Modell primera schwarz auch in der Sondergröße 3XL (48-49) erhältlich.

empf. VK **79,- €** (inkl. MwSt.)



Waschanleitung: Einfach mit der Hand oder in der Waschmaschine mit Woll- oder Feinwaschmittel bei 40° im leguano-Wäschenetz waschen. Bitte **keinen Weichspüler** verwenden und **nicht schleudern**.

leguano ballerina

schwarz



türkis



blau



pink



limitierte Edition

leguano ballerina erhältlich in den Größen:
XS (36-37) | S (38-39) | M (40-41) | L (42-43)

empf. VK **79,- €**
(inkl. MwSt.)

leguano sneaker

schwarz



türkis



blau



empf. VK **79,- €**
(inkl. MwSt.)

leguano sneaker erhältlich in den Größen:
XS (36-37) | S (38-39) | M (40-41) | L (42-43) | XL (44-45) | XXL (46-47)



Waschanleitung: Einfach mit der Hand oder in der Waschmaschine mit Woll- oder Feinwaschmittel bei 40° im leguano-Wäschenetz waschen. Bitte **keinen Weichspüler** verwenden und **nicht schleudern**.

LUFTIG UND LEICHT DURCH DEN SOMMER

Das Obermaterial der Modelle leguano ballerina und leguano sneaker besteht aus dem patentierten, hochwertigen KUNERT-Zwirn.

leguanos sind einfach an- und auszuziehen. Die rutschfeste Sohle gibt ein sicheres Gefühl auf jedem Untergrund. Egal ob auf Parkett, Fliesen oder Keramikböden. Und das verbesserte Gleichgewichtsempfinden hilft, Stürze zu vermeiden.





BARFUSS VON ANFANG AN

Kinderfüße, die sich noch in der Entwicklung befinden, brauchen zum Wachsen Freiheit und Platz. Kinder lernen laufen, indem sie sich auf die Zehenspitzen stellen und die ersten Schritte wagen. Barfuß laufen die Kleinen so: nach vorne orientiert, ohne zu hüpfen.

Das Obermaterial der leguanitos besteht aus dem patentierten, hochwertigen KUNERT-Zwirn. Dieser ist auf Schadstoffe geprüft und gesundheitlich unbedenklich. Die Sohle der leguanitos besteht aus dem bewährten Material LIFOLIT®.

leguanito



türkis



pink



blau

Größen: 22-23 | 24-25 | 26-27

empf. **VK 49,- €** (inkl. MwSt.)

Größe: 28-29 | 30-31

empf. **VK 59,- €** (inkl. MwSt.)

Größe: 32-33 | 34-35

empf. **VK 69,- €** (inkl. MwSt.)



Waschanleitung: Einfach mit der Hand oder in der Waschmaschine mit Woll- oder Feinwaschmittel bei 40° im leguano-Wäschenetz waschen. Bitte **keinen Weichspüler** verwenden und **nicht schleudern**.

leguano aktiv



- atmungsaktiv
- schnell trocknend
- flexible, rutsch- und stoßfeste Sohle aus *LIFOLIT*®

leguano produziert ausschließlich in Deutschland und garantiert damit höchste Qualität: Barfußschuhe Made in Germany. Die Barfußschuhe werden mit viel Liebe zum Detail gefertigt.

leguano aktiv erhältlich in den Größen:

36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47

empf. **VK 139,99 €** (inkl. MwSt.)



DIE (R)EVOLUTION

Die Evolution hat unsere Füße zu einem komplexen und leistungsstarken Meisterwerk geformt, das unser Körpergewicht trägt und jeden unserer Schritte sanft abfedert. Herkömmliches Schuhwerk schränkt unsere Füße bei der natürlichen Bewegung jedoch erheblich ein. Mit dem revolutionären Barfußschuh von leguano können sich die Füße wieder frei bewegen – ohne dabei auf ausreichenden Schutz zu verzichten. Die patentierte Sohle ist äußerst flexibel, passt sich jeder Bodenstruktur an und ermöglicht das natürliche Barfußlaufen. Darüber hinaus ist die Sohle rutschfest und so stabil, dass sie selbst spitzen Gegenständen standhält. Das Obermaterial besteht aus atmungsaktivem Mesh-Gewebe.

Das Laufen wirkt sich wohltuend auf den gesamten Körper aus und verleiht Vitalität. Studien beweisen: Regelmäßiges Barfußlaufen beugt Fuß- und Gelenkfehlstellungen vor. Knie-, Hüft- und Rückenprobleme sowie Venenleiden können gelindert werden.

leguano **Erfahrungsberichte**

Unterwegs auf dem Jakobsweg

„Die ersten 35 km auf dem Jakobsweg waren hart, nicht nur das sowieso alle Muskeln weh taten, nein die Fußballen schmerzten auch sehr, da sie durch das Laufen wirklich belastet wurden, und gewöhnt bin ich das einfach nicht. Nach 55 km war auch alles gut, und meine Füße und mein Körper hatten sich an das Laufen gewöhnt.

Der Weg ist von seiner Beschaffenheit total unterschiedlich, man geht über lockeres Gestein, Feldwege, Asphaltstraßen und Waldwege. Es war immer optimal in leguanos.

Viele andere Wanderer bestaunten meine Schuhe. Egal aus welchem Land sie kamen, wurde ich gefragt, was ist das? Nachdem ich es erklärte, wurde ich immer mit großen Augen angeschaut, aber ich hatte einen großen Vorteil ihnen gegenüber, ich hatte keine Blasen an den Füßen! Und so bin ich auch nach 250 km zu Fuß, in leguanos in Santiago de Compostela angekommen.

Ich würde es immer wieder so machen.“



Zum Wandern in den Alpen

„Auch in diesem Jahr haben mein Mann und ich unseren Sommerurlaub in den Alpen verbracht. Natürlich waren die leguanos auch mit im Reisegepäck.

Wir wandern schon seit einigen Jahren und haben dabei nicht selten Ziele in über 1.600 Höhenmetern. Da mein Mann und ich beide schon einen Marathon in leguanos gelaufen sind, wollten wir in diesem Jahr gerne auch ein paar unserer Wanderungen geschützt barfuß meistern. Vor allem für Touren mit wenig Klettersteigen oder Geröllfeldern ist es ein tolles Wandererlebnis. Wir waren beide viel trittsicherer und konnten unsere Touren sehr genießen.

Unsere leguanos haben sogar die Zugspitze schon mit erleben dürfen.

Bei diesem Anstieg gab es natürlich auch Passagen, die wir allein schon aufgrund von kleineren Steinschlägen nicht barfuß meistern wollten, dennoch waren sie bei Hüttenübernachtungen stets als erstes ausgepackt, und für unsere Füße gab es nichts Schöneres, als nach einem langen Wandertag in die leguanos zu schlüpfen.

In den nächsten Jahren sind sie auf jeden Fall wieder mit im Wandergepäck!“



GESUND DURCHS LEBEN GEHEN

Barfußlaufen mit den neuartigen und patentierten leguanos macht Freude und steigert das Wohlbefinden. Entdecken Sie das natürliche Barfußlaufen und genießen Sie ein völlig neues Körpergefühl.

Beim Barfußlaufen wird eine Vielzahl von Nervenenden in den Füßen angeregt. Das bedeutet: Eine kostenlose Fußreflexzonenmassage bei jedem Schritt! Es entsteht im Körper ein Gefühl der Vitalität. Der Gang wird aufrechter. Zahlreiche, bisher weitgehend inaktive Muskelgruppen werden angesprochen und wirken an der Bewegung mit.

Das regelmäßige Barfußgehen kann durch den natürlichen Bewegungsablauf folgende Beschwerden lindern:

- Kopfschmerzen und Migräne
- Schlafstörungen
- Fuß- und Gelenkfehlstellungen
- Muskuläres Ungleichgewicht
- Venenleiden
- Rückenschmerzen

Deshalb: Barfußgehen überall, so oft wie möglich, bei allen Gelegenheiten.

NATURAL RUNNING – MEHR ALS NUR EIN TREND

- Natürliches Laufen auf eine neue, gesunde Art erleben
- Sich leise bewegen, die Natur wieder spüren
- Mit dem Vorfuß oder dem ganzen, flachen Fuß aufsetzen anstatt mit der Ferse!
- Langsam beginnen, um die vernachlässigte Muskulatur an die neuen Aufgaben zu gewöhnen



leguano

Barfußschuhe

im Überblick



DAMEN

Europa	36	36/37	37	38	38/39	39	40	40/41	41	42	42/43	43
UK	3½	4	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9
US	5	5½	6 6½	6½ 7	7½	8 8½	8½ 9	9½	10 10½	10½ 11	11½	12
leguano		XS			S			M			L	

KINDER

Europa	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Fußlänge mm	ca. 130		ca. 140		ca. 150		ca. 165		ca. 175		ca. 195		ca. 210	
leguano	22/23		24/45		26/27		28/29		30/31		32/33		34/35	



leguanito blau



leguanito pink



leguanito türkis



sneaker blau



sneaker schwarz



primera schwarz



primera marine



classic rot



sneaker türkis

HERREN

Europa	38	38/39	39	40	40/41	41	42	42/43
UK	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½
US	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½
leguano		S			M			L
Europa	43	44	44/45	45	46	46/47	47	
UK	9	9½	10	10½	11	11½	12	
US	10	10½	11	11½	12	12½	13	
leguano			XL			XXL		

Modell primera schwarz auch in der Sondergröße 3XL (48-49) erhältlich.

Schuhgrößen: Bitte beachten Sie, dass verschiedene Größenbezeichnungen verwendet werden.



**natürlich.
barfuß.
leguano®**

leguano® GmbH

Schlossstraße 7 | 53757 Sankt Augustin

Telefon: 02241-845350 | Telefax: 02241-8453529

E-Mail: info@leguano.eu | www.leguano.eu

