

Ako postupovať pri výbere topánok?

1. odmeráme dĺžku aj šírku chodidla

2. určíme si typ nôžky - úzka, normálna, široká, plutička, výška nártu a typ päty

3. ďalšie špecifiká - dominantný palec, vpadnuté členky, hypermobilita, extrémne úzka päta, prítomnosť tukových vakúšikov, vek dieťaťa, zdatnosť v chodení, na aký účel topánky potrebujem (kde sa s nimi budem zdržiavať), obdobie nosenia topánok...

4. vyfiltrujem si vhodné značky

5. vyberiem si dizajn

6. prečítam si špecifiká vybranej topánky v popise, porovnam s mojimi kritériami a skontrolujem veľkosť vo veľkostnej tabuľke

Odmeráme dĺžku aj šírku chodidla

Ideálne obkreslením, odtlačom, alebo meradlom Plus12 - pozor odpčítavame pri meraní týmto meradlom - 1,2cm od nameranej dĺžky

Obkresom zistíme šírku chodidla - meriame v časti pod prstami, kde je haluxová kosť

Viac o meraní nájdete na našom webe v časti Blog.

Typ nôžky

Pri kúpe topánky by sme vždy mali vedieť typ chodidla - úzka, široká, plutvička, normálna. Taktiež typ päty a výšku nártu. Skúsenejšie maminy to vedia odhadnúť pohľadom, pre iné sú dostupné návody na meranie nártu a tiež rozdelenie nožičiek na našom webe v časti Blog.

Ďalšie špecifiká

Ak sú na chodidle ďalšie špecifiká, zapíšeme si ich v tomto kroku napr. dominantný palec

Načo topánky potrebujeme?

Najčastejšia odpoveď na moju otázku, aké topánky potrebujete počujem odpoveď Neviem.

Pred kúpou topánok by ste mali mať zodpovedané v akom teréne a období ich budete využívať. Toto je veľmi dôležité na to, aby ste mali také topánky, ktoré v čo najväčšej miere využijete.

napr. dieťa 3 roky, bývame v meste, tak potrebujete úplne iné topánky ako dieťa, ktoré býva pri lese. Každé dieťa by malo mať prechodné topánky a potom buď úpletové vzdušné tenisky, prípadne plátenky a sandále.

E- shop

V tomto kroku si vyfiltrujete vhodné značky:

Normálne široké nôžky - Biomechanics, Protetika, Igor, Bundgaard, Bobux, Old Soles

Úzke nôžky - Lurchi, Bundgaard Petit, Jonap slim, Froddo Zeru

Plutvičky - Froddo, Jonap, Baby Bare

Široké nôžky - Beda, Garvalín

+ odporúčam ešte max 1 filter na špecifikum napr. dominantný palec alebo úzka päta

Keď to máte spravené, pozeráte si jednotlivé dizajny a materiály, ktoré sú vhodné na dané obdobie a ktoré sú vhodné na to, na čo potrebujete a do akého terénu ich potrebujete.

Ak ste si vybrali topánku, nezabudnite si o nej prečítať a skontrolovať či spĺňa to, čo ste si o nôžke zapísali, prípadne či sa nejedná o vynovený model s inou špecifikáciou. A tiež si prezrite veľkostnú tabuľku, kde si skontrolujete vhodnosť nadmerku.

Ak budete postupovať krok po kroku, tak by ste sa mali dopracovať k správnym a dobre sediacim topánkam. Väčšinou to zlyháva v prých dvoch krokoch, preto im venujte náležitú pozornosť.

Verím, že vám tento návod pomohol.

Tatiana

Pejko Barefoot

