

Обувь бывает разная: сезонная, повседневная, модельная, спортивная, домашняя, созданная для здоровья ног и создающая определённые проблемы, дорогая и не очень...

Какую обувь предпочитаете Вы? Чем руководствуетесь при её покупке: тенденциями моды, ценой, производителем, удобством?

Чтобы не было для Вас определяющим, всё же необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- маленьким детям нельзя носить обувь без каблука во избежание развития плоскостопия, но он может быть не выше 3 см;
- детям старшего школьного возраста и подросткам рекомендуется обувь на каблуке до 5-6 см высотой, чтобы не возникло проблем с позвоночником (нарушение осанки и т.п.);
- обувь с высотой каблука более 7 см не предусмотрена для длительного ношения: ухудшается кровообращение в ногах, развивается сильное напряжение в мышцах голени, стопы, позвоночника;
- беременным женщинам для повседневной носки рекомендуется обувь на сплошной подошве или широком, устойчивом каблуке до 4 см, для парадного выхода каблук может быть 6 см, но не менее устойчивым, ведь высокий каблук сокращает площадь подошвы на 30-40% и вынуждает длительное время удерживать равновесие, создавая дополнительную нагрузку на позвоночник, что при беременности недопустимо;

□ если на работе большую часть времени Вы проводите на ногах, то ограничьтесь обувью с каблуком до 3-4 см;

□ если у Вас широкая стопа, то обувь с узкими носами вряд ли будет комфортна, как и обувь с круглыми носами при узкой ноге: потёртости, мозоли, плохое настроение будут Вам обеспечены;

□ домашняя обувь не должна быть на плоской подошве. Для поддержания в тонусе мышц позвоночника рекомендуется небольшой каблук—2-3 см.

Теперь Вы знаете, кому и какая обувь необходима для сохранения здоровья и можете смело отправляться в магазин.

Запомните 7 правил покупки обуви:

1. Прежде всего, обратите внимание на наличие сертификата и срок гарантии на обувь. Если Вам предлагают копию сертификата, или он отсутствует, а срок гарантии до 2-х недель - поищите другой магазин.

2. С гигиенической точки зрения лучше приобретать кожаную обувь или, в крайнем случае, с кожаной стелькой.

3. Тщательно проверьте качество обуви: не выступает ли клей в местах швов, нитки, хорошо ли приклеена стелька, нет ли дефектов кожи, устойчив ли каблук, не гнётся ли супинатор.

4. Покупайте обувь в конце дня. В это время ноги обычно отекают и имеют максимальный размер.

5. Вашей стопе должно быть комфортно: нигде не давит, не натирает, можете свободно шевелить пальцами.

6. Встаньте и немного пройдитесь в новой обуви в магазине: перед самым длинным пальцем ноги должно оставаться около 1 см свободного пространства.

7. Всегда берите и сохраняйте чек до конца гарантийного срока носки.

Вы довольны покупкой: обувь сидит отлично, имеет удобную колодку, Вы не испытываете в ней дискомфорта, а значит и носить её будете с удовольствием, ничем не создавая проблем ни вашему здоровью, ни здоровью ваших ног: идите по жизни с комфортом!