Popoln korak

BREZPLAČEN SEZNAM



KONTROLNI SEZNAM

# Kako izbrati čevlje, ki ustrezajo stopalom

Sedem preverjanj, ki jih naredite v trgovini v dveh minutah. Za vsakdanje, delovne, tekaške in otroške čevlje.

1 3D sken stopal

2 Meritev pritiska

3 Vložki po meri

Ljubljana · Koper · partnerji

V TRGOVINI · 1 DO 4

# Sedem preverjanj pred nakupom

Čevlje pomerite popoldne, ko so stopala nekoliko večja, in v nogavicah, ki jih boste nosili.

1

### Prostor pred prsti

Med najdaljšim prstom in koncem čevlja naj bo približno širina palca. Prsti se morajo prosto premikati.

2

### Širina

Čevelj ne sme stiskati ob palcu ali mezincu. Pri izbočenem palcu (hallux valgus) izberite širši in mehkejši zgornji del.

3

### Čvrsta peta

Stisnite zadnji del čevlja. Če se zlahka sesede, peta med hojo nima opore.

4

### Upogib na pravem mestu

Podplat se mora upogniti pri prstih, ne na sredini stopala.




Pri hallux valgusu potrebuje prednji del stopala več prostora.

## Čevelj mora biti udoben že v trgovini. Če ga je treba razhoditi, ni pravi.



### Vložki po meri in obutev

Ko izdelamo vložke po meri, jih vstavimo v vaše čevlje in preverimo, ali se pravilno prilegajo. Zato s seboj prinesite čevlje, ki jih največ nosite.

V TRGOVINI · 5 DO 7

# Še tri preverjanja, preden plačate

5

## Torzijska stabilnost

Čevelj primite za peto in prste ter ga zvijte. Rahel upor je dober znak, saj pomeni, da čevelj stopalu pri hoji daje oporo.

6

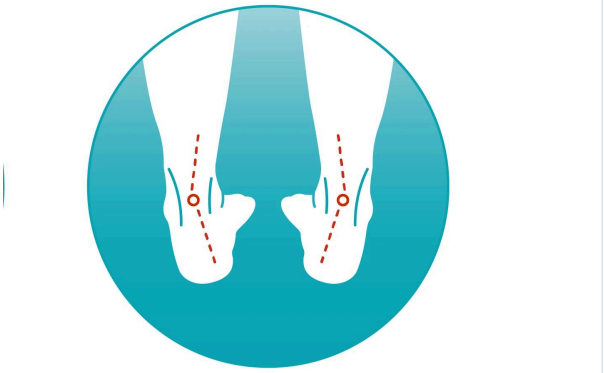
## Odstranljiv vložek

Če uporabljate vložke po meri, preverite, da lahko tovarniški vložek odstranite in da je v čevlju dovolj prostora.

7

## Test hoje

V trgovini prehodite vsaj nekaj minut. Peta naj ne drsi, nič naj ne žuli.



Supinacija

### Obraba vam nekaj pove

Izrazita obraba na notranjem ali zunanjem robu podplata lahko kaže, kako stopalo pri hoji pada navznoter ali navzven.

### Hitri seznam za trgovino

- širina palca pred prsti
- nič ne stiska ob strani
- peta se ne sesede
- upogib pri prstih
- rahel upor pri zvijanju
- vložek se da odstraniti
- nič ne drsi in ne žuli

## Kdaj je čas za nove čevlje

**01**
Podplat je na enem robu izrazito bolj obrabljen kot na drugem.

**02**
Peta se pri pogledu od zadaj vidno nagiba navznoter ali navzven.

**03**
Blaženje je stisnjeno in po hoji čutite stopala bolj kot prej.

PO NAMENU

# Na kaj biti pozoren pri posamezni vrsti

| Vrsta obutve | Preverite |
|---|---|
| **Vsakdanji čevlji** | Rahlo dvignjena peta, blažen podplat, dovolj prostora za prste. Popolnoma ravni podplati pri dolgi hoji hitreje utrudijo stopala. |
| **Delovna obutev** | Pri dolgem stanju je blaženje pomembnejše od teže. Pri zaščitnih čevljih preverite, ali je v njih prostor za vložek. |
| **Tekaški copati** | Izberite jih glede na podlago in razdalje. Zamenjajte jih, ko je blaženje vidno stisnjeno ali je podplat neenakomerno obrabljen. |
| **Otroška obutev** | Velikost preverjajte vsakih nekaj mesecev. Otroci redko povedo, da jih čevelj tišči. |



## Ko čevlji niso dovolj

Nekatera stopala potrebujejo dodatno oporo, ki je serijski čevlji ne dajo. Na 3D skenu vidimo obliko loka, z meritvijo pritiska pa porazdelitev obremenitve. Na podlagi tega vam svetujemo, kakšna obutev vam ustreza.

> **Želite le nasvet za obutev?** 3D sken s svetovanjem o obutvi brez vložkov stane 20 €.







NASLEDNJI KORAK

# Rezervirajte pregled stopal

**01**

### 3D sken stopal

Natančno izmerimo obliko stopala in stopalnega loka.

**02**

### Meritev pritiska

Z računalniško meritvijo pogledamo, kako obremenjujete stopalo v stoji in pri hoji.

**03**

### Nasvet in vložki

Razložimo izvide in svetujemo vaje, obutev ali vložke po meri.

**30 €**
pregled stopal
15 do 25 minut

**70 do 125 €**
vložki po meri,
če jih potrebujete

**20 €**
3D sken s svetovanjem o obutvi, brez vložkov

Za vložke po meri velja **30 dni zadovoljstva**: v 30 dneh od prevzema brezplačna kontrola in prilagoditev ali vračilo kupnine za vložke.

### KJE

Ljubljana in Koper. Pregled stopal in izdelavo vložkov po meri lahko opravite tudi pri naših partnerjih na lokacijah po Sloveniji.

### Naročite se na spletu

Skenirajte kodo s telefonom ali obiščite naslov spodaj.

popolnkorak.si/narocite-se-na-analizo-stopal

### ALI POKLIČITE

## 031 519 588

pon do čet 8.30 do 18.00 · pet 8.30 do 15.00

### TERMINI PREGLEDOV

pon in sre 14.00 do 20.00 · tor 7.00 do 17.00
čet in pet 7.00 do 15.00