

Návod K NOHÁM BEZ BOLESTI



jak to je



jak by to mělo být

více než
42%
dospělých
bolí nohy

ŠPATNÁ OBUV může způsobovat problémy!

8 z 10

Američanů má problémy s chodidly kvůli špatně padnoucí obuvi

Více než **97%**

lidí v moderní industrializované společnosti má **CHODIDLA VE TVARU BOT**



Jak se přirozený tvar chodidla ničí tvarem konvenční obuvi

Méně než **3%** lidí v moderní industrializované společnosti má **PŘIROZENÝ TVAR CHODIDEL**



Úhel palce 0-3°



Úhel palce 8-11°

20%

žen nosí boty, ve kterých je bolí nohy, minimálně jednou týdně a **8%** žen nosí takové boty denně.

Změřte si úhel palce



Po **padesátce** ztrácíme až **polovinu** tukových polštářků, které tlumí chodidla.

Proč záleží na **PODRÁŽCE**

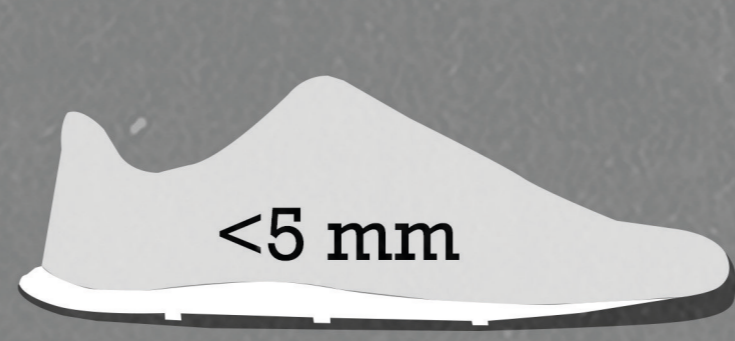
PŘÍLIŠ SILNÁ



>25 mm

Nadměrné odpružení snižuje dynamickou stabilitu chodidla, prodlužuje dobu kontaktu s povrchem a zvětšuje riziko předšlapování (příliš dlouhého kroku) a zranění.

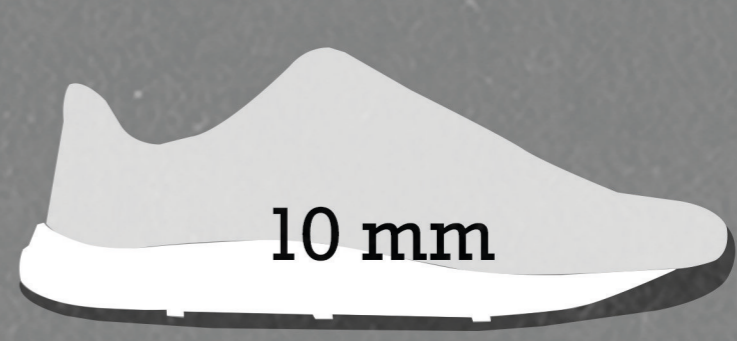
PŘÍLIŠ TENKÁ



<5 mm

Malé odpružení vystavuje strukturu chodidla větším nárazovým silám a torzi (kroucení), což u tuhé nohy ve tvaru boty zvětšuje riziko zranění.

TAK AKORÁT



10 mm

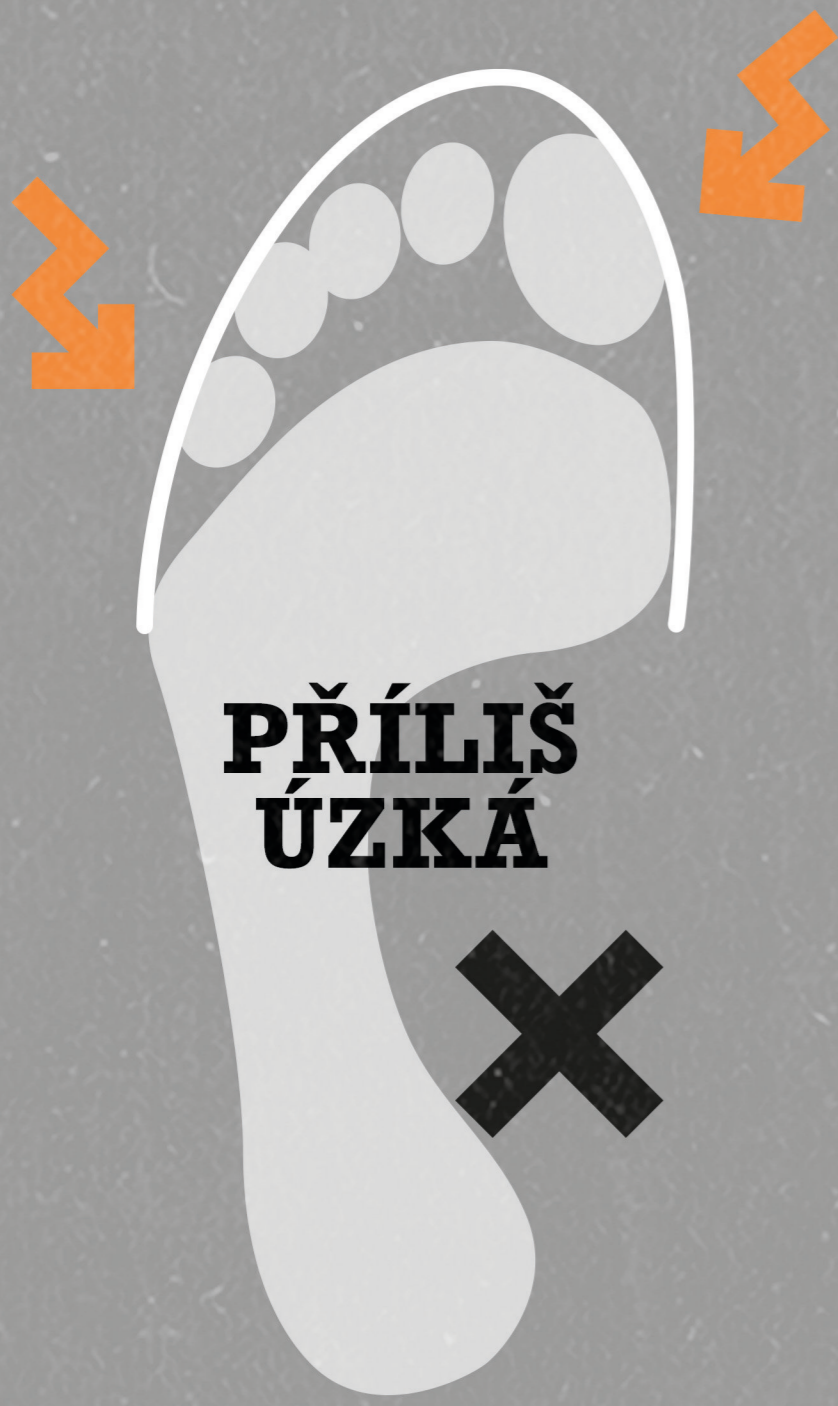
Vhodné odpružení chrání chodidlo před nárazovými silami a nadměrným kroucením, aniž by se snížila dynamická stabilita a zvýšilo se riziko předšlapu.

Udělejte si otisk mokrého chodidla



Vysvětlení **BOLESTI**

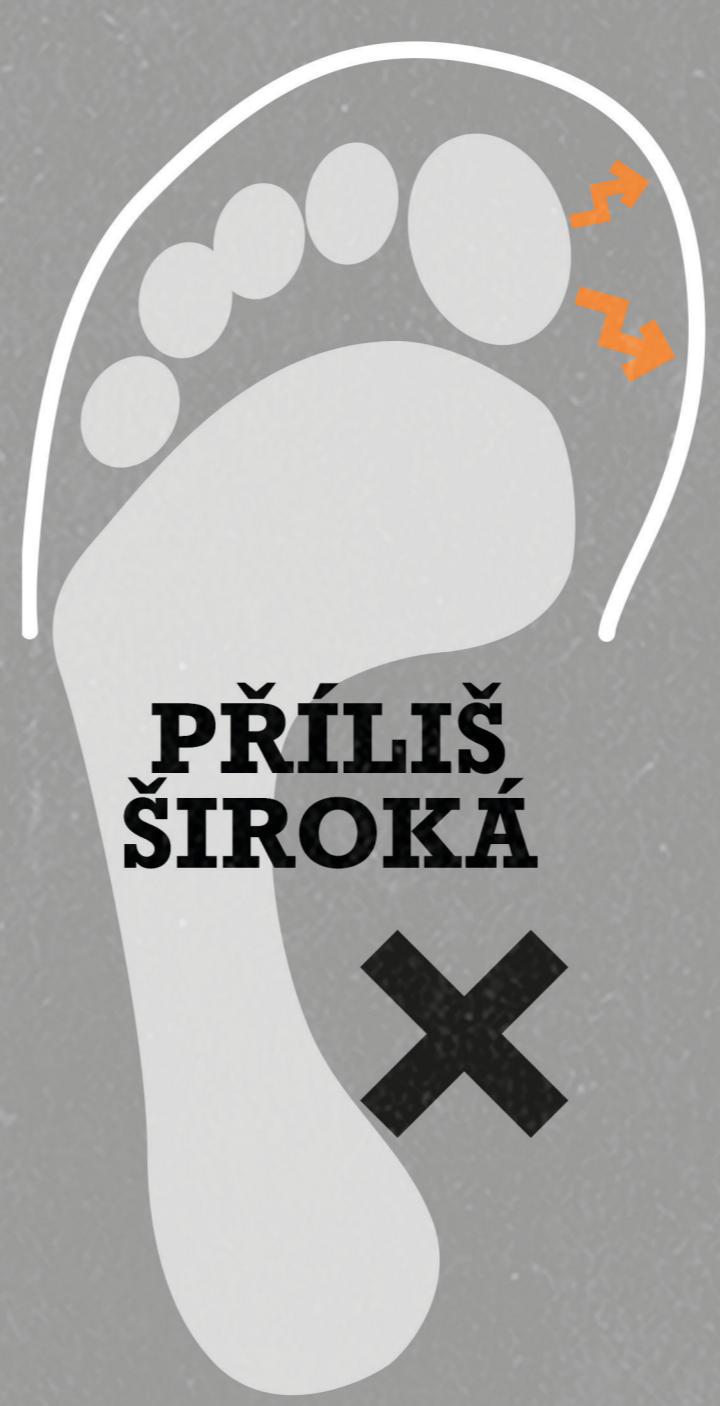
Konvenční obuv



PŘÍLIŠ ÚZKÁ

Špička je symetrická a úzká, což není pohodlné a prsty to stlačuje a ničí.

Obuv inspirována bosými chodidly



PŘÍLIŠ ŠÍROKÁ

Špička je asymetrická (ve tvaru chodidla), ale příliš široká, takže není pohodlná ani funkční kvůli nadměrnému pohybu přední části chodidla a prstů v botě.

FUNKČNÍ OBUV



TAK AKORÁT

Špička je asymetrická (ve tvaru chodidla) a dostatečně široká, aby prsty mohly svobodně fungovat, ale zároveň je pohodlná.