

Lisätarvikkeet

Varvassukat: Tehosta paljasjalkakengien hyötyä käyttämällä sukkia, jotka antavat varpaiden liikkua vapaasti. Varvassukat voivat auttaa estämään hiertymiä ja rakkoja.

Pohjalliset: Pohjallisilla voi parantaa kengän istuvuutta sekä lisätä iskunvaimennusta ja lämmöneristystä.

Pikanauhat: Nauhalliset kengät on nopea sujauttaa jalkaan, kun vaihdat perinteisten nauhojen tilalle joustavat pikanauhat.

Kenkien hoitotuotteet: Kengät kestävät pidempään, kun hoidat niitä säännöllisesti. Meiltä löytyy suojasuihkeita, harjoja, nahkarasvaa, kenkävoidetta, puhdistusaineita ja kenkädeodoranttia.

Mistä löydän lisätietoa?

Koko keho paljain jaloin -kirjassa Katy Bowman kertoo miksi jalkojen hyvinvoinnissa ei ole kyse pelkästään jaloista tai kengistä, vaan koko kehoa koskevista valinnoista. Teoriaosuuden lisäksi kirjassa on paljon harjoituksia.

Täältä löydät artikkeleita ja lisätietoja tuotteistamme:

www.naturalmovement.fi/esite



Meiltä löytyy myös lahjakortteja.

Kun et enää tarvitse tätä esitettä, anna kaverille!



Liiku sellaisena kuin olet



Natural Movement

Mannerheimintie 71

00270 Helsinki

+358 44 974 7445

info@naturalmovement.fi

www.naturalmovement.fi



Natural Movement

Paljasjalkakengät

“Liike on ihmiskehon luonnollinen olotila. Mitä useammin ja monimuotoisemmin itseämme liikutamme sen parempi – siihen kehomme on luotu ja sitä se tarvitsee. Kaikki jäsenemme kaipaavat monipuolista liikettä ja erilaisia asentoja pitkin päivää.”

Mikä on paljasjalkakenkä?

Paljasjalkakenkä on jalkine, joka sallii jalkaterän toimia luonnollisella tavalla. Kengän lesti on jalkaterän muotoinen. Kärjestään leveä lesti antaa varpaiden levittyä vapaasti: kuin kenkää ei olisikaan. Pohja on täysin tasainen (ns. zero drop), eikä kengässä ole tukia tai iskunvaimennusta. Pohja on ohuempi kuin perinteisissä kengissä.

Mitä hyötyä paljasjalkakengistä on?

Paljasjalkakenkiin siirryttäessä keho oppii vähitellen toimimaan aiempaa tarkoituksenmukaisemmin. Esimerkiksi jalkaterien ja varpaiden linjaukset voivat muuttua. Askelluksen toimivuuden kannalta yksi tärkeimmistä muutoksista on, että isovarvas asettuu optimaaliseen, suoraan linjaan.

Monelle paljasjalkakengillä liikkuminen luonnossa on erityinen nautinto, koska maaston pienimmätkin epätasaisuudet tuntuvat tarkasti. Kyse ei ole pelkästään mielihyvästä, vaan ohut pohja mahdollistaa tavallista kenkää tarkemman proprioseptiikan eli palautteen, jonka keho saa alustasta. Kehotietoisuus, tasapaino ja kehohallinta yleensä kehittyvät ja loukkaantumisriski pienenee.

Kenelle paljasjalkakengät sopivat?

Paljasjalkakengät sopivat melkein jokaiselle kunhan totuttelu tehdään maltillisesti. Joissakin tapauksissa jalkaterän toiminnan merkittävä häiriö tai rakenteellinen poikkeama saattaa olla este paljasjalkakenkien käytölle. Mikäli olet epävarma, kysy neuvoa fysio- tai jalkaterapeutilta.

Miten paljasjalkakenkien käyttö aloitetaan?

Paljasjaloin tai kevyillä jalkineilla liikkussa tuki- ja liikuntaelimestö työskentelee aivan toisella tavalla kuin tavallisia kenkiä käytettäessä. Paljasjalkakenkiin sopeutuminen on yksilöllistä.

Kun aloitat paljasjalkakenkien käytön, on tärkeintä edetä maltillisesti ja omaa kehoa kuunnellen. Ennen kuin lähdet pidemmälle lenkille, käytä paljasjalkakenkiä arkikenkinä lyhyitä hetkiä kerrallaan. Pidennä käyttöaikaa pikkuhiljaa ja anna kehollesi aikaa sopeutua. Liian nopea siirtyminen paljasjalkakenkiin voi aiheuttaa rasitusvammoja.

Kipua ei tarvitse säikähtää. Kipu on kuitenkin merkki siitä, että sinun kannattaa edetä hitaammin, pitää taukoa ja kokeilla myöhemmin rauhallisesti uudestaan.

Turvotus, kuumotus ja punoitus ovat merkkejä tulehduksesta eli kudosauriosta. Mikäli uusien kenkien käyttöönottoon liittyy tällaisia oireita, anna vaurion parantua täysin ennen kuin kokeilet kenkiä uudestaan.

Alaraajoihin erikoistunut fysioterapeutti tai jalkaterapeutti osaa parhaiten neuvoa sinua jalka-asioissa. Alussa voit käyttää iskuja vaimentavia pohjallisia. Monet kokevat niiden käytön tarpeelliseksi myöhemminkin, sillä kantapäiden rasvatilat saattavat surkastua iän myötä.

Kun olet ensin totutellut käyttämään paljasjalkakenkiä kävelylenkeillä, voit siirtyä kokeilemaan hölkkää ja juoksua. Aloita rauhallisesti. Juokse aluksi esimerkiksi vain joitakin satoja metrejä joka toinen päivä. Suosi pehmeitä alustoja, vältä asfalttia.

Paljasjalkakengillä juostessa askel on lyhyempi ja paino enemmän päkiällä kuin perinteisillä lenkkikengillä. Älä epäröi hakea apua askellustekniikan opettelussa. Oikean tekniikan avulla opit hyödyntämään kehon omia vaimennusmekanismeja, kuten polvien joustoa.

Mistä tiedän onko kenkä sopiva?

Sopiva kenkä tuntuu heti hyvältä jalassa. Oikeankokoinen ja -mallinen kenkä pysyy tukevasti jalassa kantapään ja jalkapöydän kohdalta, mutta varpaat ovat täysin vapaina. Kantapää voi hieman liikkua kengässä, mutta se ei saa hölskyä, koska tällöin kenkä alkaa hiertää. Nauhoilla voi hienosäätää kengän istuvuutta.

Jos et ole varma kenkien sopivuudesta, testaa niiden käyttöä sisällä, jotta saat kokeiltua niitä menettämättä palautusoikeuttasi.

Miten kenkiä hoidetaan?

Uudet kengät kannattaa käsitellä ennen käytön aloittamista. Pidä kengät puhtaina ja suojaa ne tarvittaessa sopivalla hoitotuotteella.

Kengät kestävät kulutusta pidempään, kun vaihtelet käytössä olevia kenkiä ja annat niiden välillä jäädä hyllylle lepäämään. Jalkojen hikoillessa kengät kostuvat, ja kenkien lepuuttaminen vuorokauden tai pari antaa niille myös aikaa kuivua.

Varsinkin nahkakenkiä olisi hyvä hoitaa noin joka kymmenennen käyttökerran jälkeen. Kenkien asianmukainen hoito on ekoteko, joka pidentää kenkien käyttöikä.

Voiko paljasjalkakenkiä käyttää kylmillä säillä?

Kyllä, valikoimastamme löytyy talvi- ja välikausikäyttöön suunniteltuja paljasjalkakenkiä. Oikein valitut pohjalliset auttavat jalkoja pysymään lämpiminä. Kokemuksemme mukaan 4-5 millimetrin paksuinen tiivis villahuopapohjallinen on lämpimin. Villasukat auttavat myös. Muista kuitenkin, että myös ilma on hyvä eriste. Älä siis tunge kenkään liian montaa sukkaa!