



Почувствуй основу – приди в движение!

ОБУВЬ, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ НОГИ

Единая справочная о товарах и услугах:
(3952) 500-223, 8-800-500-30-79
osnovad.ru, osnova-dvizheniya.rf

ПОЗДРАВЛЯЕМ, ВЫ ПРИОБРЕЛИ ПРАВИЛЬНУЮ ОБУВЬ!

Правильная обувь – это:

- Здоровье и красота ваших ног
- Комфорт, безопасность и стиль
- Легкость и удовольствие от КАЖДОГО шага
- Ваше отличное самочувствие и хорошее настроение
- Это **НОВОЕ** качество вашей жизни

ПОЧЕМУ ВАЖНО, ЧТОБЫ ОБУВЬ БЫЛА КОМФОРТНОЙ?

Обувь - один из основных элементов гардероба любого человека. Выбирая обувь в магазине, мы все обращаем внимание на разные детали: фасон, цвет, стильность, качество материала. И при этом часто забываем, что всё-таки самая важная функция любой обуви – быть удобной и комфортной.

«Здоровые ноги — долгая жизнь»

Здоровые ноги имеют для каждого человека особую ценность, но зачастую мы не видим прямой связи между здоровьем и состоянием ног. Леонардо да Винчи говорил: «Человеческая стопа – шедевр инженерии и произведение искусства». Это действительно сложный и тонко сбалансированный механизм, главная задача которого смягчать и амортизировать удары при ходьбе. От нормального функционирования стопы очень сильно зависит здоровье суставов ног, позвоночника и всего организма.

Головная боль, повышенная утомляемость, частые боли в спине и суставах – никто из нас не связывает это с тем, какую обувь мы носим. А вы задумывались когда-нибудь над тем, насколько ваши сапоги, ботинки или туфельки соответствуют строению стопы? Казалось бы, высокий каблук – красиво, но это дополнительная ненужная нагрузка на ваши связки, мышцы, сосуды ног и поясницу, а обувь, которая жмет, гарантированно приводит к мозолям и натоптышам, смещению костей и деформации стопы.

Особенно опасны последствия ношения неправильной обуви для детей от 1 до 5 лет, когда активно формируется стопа. Как только малыш начинает ходить, нагрузка на его ноги значительно возрастает. Но при этом мышцы стопы еще слабы, кости неокрепшие, связки более растяжимы, чем у взрослых, поэтому риск развития плоскостопия очень велик. Обувь, которую вы наденете на своего малыша, будет буквально «лепить» его ножку – либо деформируя и уродуя, либо помогая формировать здоровую стопу.



«Летающей походкой ты вышла из мая...»

Обувь, которую мы носим, как это ни странно, влияет не только на наше физическое, но и эмоциональное состояние. Недавнее исследование ученых из Канадского института перспективных исследований показало: если изменить походку, то можно улучшить настроение и стать счастливее. Легкой, радостной и красивой ваша походка будет только тогда, когда Вашим стопам удобно и комфортно.

Заботьтесь о своих ногах – выбирайте ПРАВИЛЬНУЮ ОБУВЬ.



КАКАЯ ОБУВЬ ПРАВИЛЬНАЯ?

Магазины предлагают сейчас множество видов отличной, на первый взгляд, обуви. Как выбрать для своих стоп самую лучшую обувь и сохранить их здоровье надолго? В вопросе выбора обуви нельзя полагаться на случай, лучше постарайтесь запомнить **ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ**.

Правильная детская обувь:

1. Жесткий задник и пяточное углубление – фиксирует пятку и не дает ей заваливаться.
2. Устойчивый каблук 0,5-1,5 см, продленный с внутренней стороны - защищает стопу от заваливания вовнутрь.
3. Нескользящая подошва с гибким носком – повторяет естественный перекал стопы при ходьбе.
4. Возможность регулировки полноты обуви с помощью липучек, ремешков, шнуровки.

5. Стелька в профилактической обуви может быть обычной, либо с небольшой поддержкой свода стопы.

Лечебная детская обувь отличается более высоким жестким задником, фиксирующим область лодыжек. Стелька в такую обувь подбирается отдельно и индивидуально.

Правильная взрослая обувь:

1. Задник или пяточное углубление – для фиксации положения пятки.
2. Не зауженный носок – пальцы должны располагаться свободно, без сдавливания.
3. Комфортная полнота обуви.
4. Каблук 2-4 см – для равномерного распределения нагрузки по стопе.
5. Нескользящая подошва с гибким носком.

Ортопедическая взрослая обувь имеет одну или несколько дополнительных особенностей:

1. Ортопедическая стелька – поддерживает стопы в анатомически правильном положении.
2. Углубление под пятку и бортики по краям - фиксируют и стабилизируют стопу со всех сторон.
3. Пяточный амортизатор и/или амортизирующая подошва из специальных материалов.
4. Дополнительные вставки из ткани/мягкой кожи в проблемных зонах (чаще в области «косточек» первого и пятого пальцев стопы) – снижают болевые ощущения в данной области и исключают необходимость приобретать обувь большего размера.
5. Возможность регулировки полноты обуви с помощью липучек, ремешков, шнуровки.
6. Минимальное количество внутренних швов.



ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО

Даже если ваши ноги здоровы (поздравляем!), использование ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ поможет сохранить и поддержать красоту Ваших ног надолго!

Красота или здоровье?

И то, и другое! Потому что ортопедическая обувь, внешне ничем не отличаясь от обычной обуви, обеспечивает максимальный ортопедический эффект и безопасность каждому человеку, независимо от состояния его здоровья и возраста. Это комфортная и модная обувь, созданная с учетом анатомических особенностей стопы из натуральных и инновационных материалов. Современные производители ортопедической обуви предлагают модели для взрослых и детей, которые не только сохранят здоровье ног, но и гармонично дополнят любой стиль и образ. Носить такую обувь удовольствие!

Зачем нужна ортопедическая обувь?

Ортопедическая обувь дает ногам всё, в чем они нуждаются: обеспечивает комфорт и устойчивость, разгружает и поддерживает своды стопы, защищает от плоскостопия и варикоза, уменьшает болезненность стоп, нагрузку на суставы и позвоночник при ходьбе, снижает утомляемость ног, предотвращает травмы ног. А главное – сохраняет здоровье ног тем, кто особенно в этом нуждается: будущим мамам, детям и пожилым людям; тем, кто постоянно работает «на ногах» или ведет активный образ жизни; людям с избыточным весом и заболеваниями спины и суставов.

Ортопедическая обувь и обувь повышенной комфортности – это ваше здоровье и безупречный внешний вид всегда и везде:

Для будущих мам – это надежная и безопасная поддержка стопы, защита ног от дополнительной нагрузки и возможных осложнений (плоскостопия, варикоза, деформаций суставов и позвоночника)

Для детей – это правильное формирование стопы с первых шагов и здоровое будущее ребенка

Для пожилых людей – это удобное, устойчивое и надежное «лекарство» для ног

Для тех, кто работает «на ногах» – это защита ног от усталости и отеков, профилактика заболеваний стоп, суставов и всего опорно-двигательного аппарата

Для спортсменов и путешественников – это защита от значительных нагрузок, быстрого износа суставов и риска травм

Для женщин – это легкая, чувственная и красивая походка в любом возрасте

Для мужчин – это практичные и достойные модели, дарящие ногам комфорт, легкость и здоровье

ЗАРЯДКА ДЛЯ СТОПЫ

Нашей стопе, как любой части тела, просто необходимо двигаться! Но даже если вы много ходите в течение дня, это не значит, что все мышцы стопы получают необходимую нагрузку. Стопе необходимо специальное активное движение, при котором прорабатывается вся её поверхность, укрепляются мелкие мышцы стопы, стимулируется работа всего организма. Самый простой способ – ходить босиком при любой возможности.

Возможно, ничто не проиллюстрирует вышесказанное лучше, чем результаты проведенного в Индии и Китае исследования людей, имеющих обыкновение ходить босиком. Результаты аналогичных исследований в Соединенных Штатах показывают, что проблемы со стопами есть у 85 % взрослого населения страны, в то время как обследование 5 тысяч человек в Индокитае выявило наличие таких проблем лишь в 7 % случаев!

Ходите босиком, чтобы ваши стопы были здоровыми и молодыми! На природе – по песку, траве, мелкой гальке. Дома вас выручат **массажные коврики, валики, шарики**, которые через стопу благотворно воздействуют и на весь организм в целом.

- **Массажные коврики** - универсальные массажеры, которые способны оказывать влияние одновременно на весь организм. Под действием точечного массажа рефлекторных зон стопы происходит релаксирующий массаж, уменьшаются боли, спадают отеки ног, улучшается кровообращение, возникает приятное ощущение лёгкости. Коврик незаменим при профилактике и лечении плоскосто-



пия, варикоза, артроза и артрита. Нехитрые занятия на массажном коврике, стимулирующие стопу, эффективны и для взрослых, и для детей.

- Несколько несложных упражнений с **массажными валиками или шариками** (например, перекатывания сидя и стоя, с разным нажимом и разной продолжительностью) при регулярном выполнении помогут добиться желанных результатов – улучшить кровообращение в стопах, расслабиться, снять боли и напряжение. Идеально подходят для гимнастики у маленьких детей.





МАССАЖ СТОП – БЕЗОПАСНО, ПРИЯТНО, ПОЛЕЗНО

С древних времен известно, что на стопе расположены биологически активные точки всего организма - по 61-й точке, отвечающей за тот или иной орган. Ступня - словно карта всего организма; нет таких мышц, желез, органов, которые не имели бы своего представительства на подошве. Воздействуя только на свои стопы, на самом деле вы получаете гораздо больше – от отличного релакса до прекрасного самочувствия.

Компактные **домашние массажеры для ног** - удачный вариант для современного человека, которому приходится много работать и совершенно нет времени на посещение массажиста.

- **Электромассажеры для ног** – многочисленная группа массажеров с массой полезных и приятных функций, которые быстро помогут снять усталость, отеки и просто расслабиться в конце тяжелого дня. Выбрав для себя оптимальное сочетание функций (различные виды массажа: вибрационный, вакуумный, роликовый, ударный, похлопывающий, растирающий, шиацу; разная интенсивность воздействия; инфракрасный прогрев), вы получите не только удовольствие, но и значительный оздоровительный эффект.
- **Гидромассаж** или водный массаж «счастье ног» отлично снимает мышечное напряжение, отечность и боль в ногах, дарит великолепный эффект расслабления для всего организма. Выбрав **гидромассажную ванночку для ног** с несколькими функциями (например, гидромассаж, акупунктурная поверхность, инфракрасный прогрев, насадка с пемзой) вы подарите своим стопам и всему организму комплексное благоприятное воздействие. А это довольно внушительный список: укрепляются стенки сосудов, проходят застойные явления и запускается обмен веществ, обновляются клетки и ткани, снимается утомление и головная боль, ускоряется лечение простудных заболеваний, снимаются спазмы и улучшается кровоток, уменьшаются боли в суставах, расширяются сосуды, улучшается настроение.
Гидромассаж также отлично подходит и для косметических процедур, делая кожу ног более нежной, гладкой и мягкой.

Делайте массаж каждый вечер перед сном 10-15 минут и наслаждайтесь результатом!

А ЧЕМ ВЫ БАЛУЕТЕ НОГИ?

Кожа ног не менее, чем кожа лица, тела и рук, нуждается в уходе. Мозоли, потертости, шершавая кожа, трещины, потливость не позволяют чувствовать себя комфортно даже в удобной обуви. Плюс усталость, отеки, боли в конце дня...

Из массы современных и эффективных кремов, гелей и бальзамов, предназначенных для ухода за ногами, всегда можно выбрать средства, наиболее подходящие вам:

- **Косметические средства** при регулярном применении сделают кожу ног эластичной, мягкой, здоровой, увлажнят, удалят мозоли, улучшат общее самочувствие, создадут хорошее настроение.
- **При утомлении ног и мышечной усталости** - восстановят тонус, улучшат кровообращение, освежат разгоряченную кожу утомленных ступней и ног, окажут бактерицидное действие.
- **При варикозном расширении вен** - улучшат капиллярный кровоток, уменьшат нагрузку на сосуды, укрепят стенки сосудов, улучшат тонус вен, уменьшат отечность ног, обезболят.
- **При болях в мышцах и суставах** - восстановят работу нервных и мышечных волокон, уменьшат болевой синдром, улучшат кровоток в области суставов, снимут отек и воспаление.
- **При ушибах, гематомах, растяжениях мышц** - восстановят разрушенные капилляры, нормализуют кровоток в поврежденных тканях, уменьшат время рассасывания гематом, ускорят восстановление нормальной работы тканей, снимут отек и воспаления, обезболят.



*Обратите особое внимание на **натуральные средства по уходу за ногами** на основе натуральных масел, трав, минералов, которые не только смягчают, увлажняют, питают и разглаживают уставшую кожу ног, но и лечат (заживляют, снимают воспаление, регулируют потоотделение, оказывают противогрибковое и антибактериальное действие). Сочетание натуральных средств с массажем стоп несет в себе мощное оздоравливающее действие для всего организма.*





«Я не способен ясно мыслить, когда у меня болят ноги!»

Авраам Линкольн,
16-й президент США

В среднем за свою жизнь человек проходит 185 тысяч километров – примерно половину расстояния до Луны! Очевидно, что от состояния ваших ног будет зависеть насколько позитивным и продуктивным будет этот путь.

Исследования показали, что чем больше у человека полезных привычек, тем дольше он живет и тем лучше его здоровье и физическая форма. Сделайте ношение **ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ** своей полезной привычкой и тогда по жизни вы пойдете не со вздохами и болью, а с легкостью и комфортом! Ваши ноги будут довольны!



основа движения®
в здоровом ритме жизни

Иркутск:

- ул. Ф.Энгельса, 8, 1 этаж
- пер. Пионерский, 10 (вход с ул. Литвинова)
- ул. Сибирских Партизан, 11а
- ул. Баумана, 216/3
- ул. Академическая, 74
- ул. Байкальская, 250/1 (ТЦ «Цветной парк»)

Шелехов:

- б кв-л, 3

Ангарск:

- 177 кв-л, 17

Усолье-Сибирское:

- ул. Матросова, 1

Братск:

- п. Энергетик, ул. Пирогова, 9

- ул. Крупской, 27

Улан-Удэ:

- ул. Терешковой, 24
- пр-т 50-летия Октября, 5
- ул. Калашникова, 17
- ул. Павлова, 13

Красноярск:

- ул. Аэровокзальная, 2
- ул. Академика Павлова, 5
- ул. Крупской, 2
- пр-т им. газеты «Красноярский рабочий», 54

Единая справочная

о товарах и услугах:

(3952) 500-223

8-800-500-30-79

www.osnovad.ru

основа-движения.рф