

Paljasjalkajalkineiden käyttöohjeet

Me pohjoisen pallonpuoliskon ihmiset olemme tottuneet käyttämään kenkiä ensimmäisistä askeleistamme lähtien. Paljasjaloin tai kevyillä jalkineilla liikkuesssa tuki- ja liikuntaelimestömme työskentelee aivan toisella tavalla kuin tavallisia kenkiä käyttäessämme. Paljasjalkakenkiin sopeutuminen on yksilöllistä.

Tärkeintä on edetä maltillisesti ja omaa kehoa kuunnellen.

Käytä kenkiä aluksi lyhyitä aikoja kerrallaan. Tunnustele miltä liikkuminen tuntuu. Saatat löytää lihaksistostasi aivan uusia tuttavuuksia!

Ennen kävely- ja juoksulenkeille lähtöä kannattaa käyttää paljasjalkakenkiä arkikenkinä, käyttöaikaa pikkuhiljaa pidentäen. Anna kehollesi aikaa sopeutua uuteen tilanteeseen

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

Turvotus, kuumotus ja punoitus ovat merkkejä tulehdusreaktiosta eli jonkinlaisesta vauriosta. Mikäli tällaisia oireita ilmenee ja yhdistät ne uusiin kenkiin, on tärkeää antaa vaurion parantua täysin ennen kuin kokeilet kenkiä uudestaan.

Kun olet tottunut käyttämään paljasjalkakenkiä arjessa ja kävelylenkeillä, voit siirtyä kokeilemaan hölkkää ja juoksua. Kannattaa aloittaa rauhallisesti, eli juosta esimerkiksi vain joitakin satoja metrejä joka toinen päivä. Suosi pehmeitä alustoja, vältä asfalttia. Älä epäröi hakea apua oikean askellustekniikan opettelussa! Paljasjalkakengillä juostessa askel on lyhyempi ja tapahtuu päkiävoittoisesti, toisin kuin perinteisillä lenkkikengillä.

Alussa voit käyttää kengissäsi iskuja vaimentavia pohjallisia. Monet kokevat niiden käytön tarpeelliseksi myöhemminkin, sillä iän myötä jalkapohjiamme oma iskuja vaimentava rasvakerros ohenee.



Natural Movement

Natural Movement Finland Oy

Taimistontie 7, Jungman

00380 Helsinki

+358 45 1332 832

info@naturalmovement.fi

www.naturalmovement.fi



Natural Movement

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

Liiku sellaisena kuin olet

**Liike on ihmiskehon luonnollinen olotila.
Mitä useammin ja monimuotoisemmin
itseämme liikutamme sen parempi - siihen
kehomme on luotu ja sitä se tarvitsee!**

Kaikki ruumiinosamme kaipaavat liikettä ja erilaisia asentoja joka päivä ja pitkin päivää. Valitettavasti nykyinen länsimainen elämäntyyli ohjaa meitä liikkumattomuuden lisäksi yksipuolisiin liikkeisiin ja asentoihin - myös monissa liikuntaharrastuksissa.

Meidät on jopa saatu uskomaan, että tietyt liikkeet, liikesuunnat ja asennot ovat haitallisia tai peräti vaarallisia. Monilla on myös käsitys, että oma vartalo tai joku sen osa on heikko, hauras tai muuten vääränlainen. Ihmisen tuki- ja liikuntaelimestö on kuitenkin hyvin sopeutuvainen ja mukautuvainen, ja sen rakenteet ovat hyvin suojattuja. Vartaloita, ryhtejä ja tapoja liikkua on yhtä monenlaisia kuin ihmisiäkin. Vain yksi asia on varma: liikkumattomuus on tuki- ja liikuntaelimestön terveydelle kaikkein suurin uhka!

*Jokainen liike lasketaan.
Jokainen askel vie
eteenpäin.*

Mitä tarkoittaa paljasjalkakenkä?

Paljasjalkakengät ovat jalkineet, jotka sallivat alaraajan toimia luonnollisella tavalla. Kengissä on jalkaterän muotoinen, kärkeään leveä lesti joka sallii varpaiden levittyä. Pohja on täysin tasainen (ns. "zero drop"), eikä kengissä ei ole tukia eikä iskunvaimennusominaisuuksia. Yleensä pohja on huomattavasti ohuempi kuin perinteisissä kengissä.

Mitä hyötyä paljasjalkakengistä on?

Paljasjalkakenkiin siirryttäessä keho oppii vähitellen toimimaan luonnollisella ja tarkoituksenmukaisella tavalla. Koska jalkaterämme vaikuttavat kaikkeen niiden yläpuolella olevaan on hyvin mahdollista, että paljasjalkakenkiin totuttuasi erilaiset alaraajojen, lantion, selän ja niskan jäykkyydet ja epämääräiset kiputilat pikkuhiljaa helpottavat.

Kenelle paljasjalkakengät sopivat?

Kunhan totuttelu tehdään maltillisesti, paljasjalkakengät sopivat lähes kaikille, ikään katsomatta. Jalkaterien merkittävä toiminnan häiriö tai rakenteellinen poikkeama saattaa olla este paljasjalkakengien käytölle. Mikäli olet epävarma, kysy neuvoa fysio- tai jalkaterapeutilta.

Voivatko lapset käyttää paljasjalkakenkiä?

Paljasjalkakengät ovat erittäin suositeltavat lapsille. Niitä käyttäessä lapsen alaraajat ja muukin tuki- ja liikuntaelimestö kehittyy alusta alkaen oikeaan suuntaan.

Mitä täytyy ottaa huomioon siirryttäessä käyttämään paljasjalkakenkiä?

Tärkeintä on edetä maltillisesti ja hitaasti, jotta keholla on riittävästi aikaa sopeutua työskentelemään uudella tavalla. Liian nopea siirtyminen paljasjalkakenkiin voi aiheuttaa rasitusvammoja.