ŤAHÁK

AKO NA PRVÉ TOPÁNKY

Pre rodičov malých bežkov a ich prvé kroky

1. KEDY SÚ PRVÉ TOPÁNKY POTREBNÉ?

Nožičky sa najlepšie vyvíjajú, keď sú bosé – doprajte im preto čo najviac voľnosti.

- **Prvé topánky vyberajte až vtedy, keď dieťa:**
  - zvládne samostatne (bez opory) aspoň 10-15 krokov
  - viac chodí ako štvornožkuje
  - chodí vonku a potrebuje ochranu na nôžky
- **Dovtedy úplne postačia:**
  - tenké capačky / capačkové zateplené návleky / protišmykové ponožky

2. BAREFOOT ALEBO SPEVNENÁ OBUV?

Detská noha sa intenzívne vyvíja – obsahuje veľa chrupaviek a potrebuje **prirodzený pohyb.**

- **Pri chôdzi naboso:**
  - pracujú svaly a prsty sa prirodzene zapájajú
  - mozog dostáva informácie o povrchu (rovnováha, stabilita)

- **Topánky by preto mali nohu:**
  - chrániť ju • neobmedzovať ju
  - kopírovať jej prirodzený pohyb
- To platí pre **zdravé deti.** *Ak má dieťa ortopedickú diagnózu, odporúčanie od fyzioterapeuta a špecifické potreby vývoja, vždy sa riaďte odporúčaniami odborníkov (lekár, fyzioterapeut).*

3. AKÉ MAJÚ BYŤ PRVÉ TOPÁNKY?

Platí pravidlo – čím prirodzenejší pocit, tým lepšie.

TIP OD JEŽKA BEŽKA
Topánky nie sú trénerom chôdze. Dieťa sa učí chodiť samo – topánka mu má len vytvoriť ochranu a neobmedzovať.

- Dobre sediace podľa tvaru nohy
- Správny nadmerok – priestor pre pohyb a rast
- Ľahké a ohybné – nebránia pohybu
- Anatomická špička – prsty majú priestor pracovať
- Bez vyvýšenia pod pätou (noha je v prirodzenej rovine)
- Tenká podrážka – dieťa cíti povrch

4. AKÝ NADMEROK JE SPRÁVNY?

Správny nadmerok je kľúčový pre pohyb aj stabilitu. Pre prvé topánky odporúčame menší nadmerok.

Odporúčaný nadmerok pre prvochodcov: dĺžka: cca 0,8 cm, šírka: 0,2-0,4 cm

- PRÍLIŠ **MALÝ** NADMEROK: obmedzuje pohyb prstov + spôsobuje deformácie + zarastanie nechtov
- PRÍLIŠ **VEĽKÝ** NADMEROK: deformuje chôdzu + dieťa zakopáva + obuv sa rýchlejšie zničí

TIP OD JEŽKA BEŽKA
Ak topánku neohnete v ruke vy, nôžka dieťatka to tiež nezvládne. V takých topánkach získava dieťa zlý návyk a bude viac „dupať“ ako chodiť.

5. AKO ZISTÍTE, ŽE TOPÁNKY SEDIA?

Najlepšie to uvidíte na dieťati 🙂

- chodí prirodzene a stabilne, rovnako ako bosé
- noha do topánky vkĺzne – dobre sa obúvajú
- topánka sa nevyzúva a dieťa nezakopáva
- päta a členok priliehajú, neodstávajú
- zapínanie viete dobre dotiahnuť
- materiál sa výrazne nekrčí
- hmatom necítite voľný priestor nad prstami a priehlavkom

6. SPOZNAJTE NOŽIČKY DIEŤATKA

Každá nožička je iná a rovnaká veľkosť nemusí sedieť každému rovnako.

Deti môžu mať:
- úzku, normálnu alebo širokú nohu
- nízky alebo vysoký priehlavok
- dominantný palec alebo „plutvičku“

👉 **Preto je dôležité nôžky dobre premerať a topánky poriadne vyskúšať.**

7. NAJČASTEJŠIE CHYBY

1. **PRÍLIŠ SKORÉ OBÚVANIE**
   - 👉 dieťa sa učí chodiť najlepšie bosé
2. **VÝBER PODĽA VZHĽADU**
   - 👉 dôležitejšie je, ako topánka sedí
3. **NESPRÁVNA VEĽKOSŤ**
   - 👉 nohu je lepšie premerať, nie odhadovať
4. **PRÍLIŠ MALÉ/VEĽKÉ TOPÁNKY**
   - 👉 zhoršujú stabilitu a vedú k zakopávaniu
   - 👉 dieťa topánky odmieta
5. **TVRDÉ A ŤAŽKÉ TOPÁNKY**
   - 👉 obmedzujú prirodzený pohyb

8. AKÉ PRVÉ TOPÁNKY?

Naštudujte si viac o výbere v našom článku o prvých krokoch.



Bežko KLUB

Zaregistrujte sa a zbierajte Bežko kredity

Odpočítajte € z nákupu

Získajte špeciálne odmeny

Uvítací BONUS 3 € pre každého člena

www.jezkobezko.sk