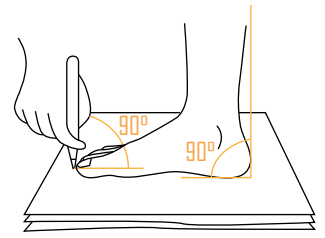


Как самостоятельно измерить Ваши стопы

1 Вам потребуется:

1. Два чистых листа бумаги
2. Тонкий стержень от ручки или грифель карандаша
3. Линейка
4. Гибкая измерительная лента (сантиметр) или любая нерастягивающаяся лента
5. Сканер или фотокамера

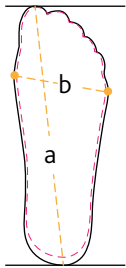


2 Очерчивание контура стопы

Для снятия мерки на ровный пол кладут лист бумаги. Края бумаги со всех сторон должны выступать за контуры Вашей стопы. Вы садитесь на поставленный рядом стул и ставите на чистый лист свою правую ногу (в носке или чулке) таким образом, чтобы в сидячем положении Ваша голень была в под прямым углом к опорной поверхности. Стопа во время очерчивания должна быть неподвижна, чтобы не исказить реальный контур.

Для получения правильного контура очерчивание производят грифелем или тонким стержнем от ручки так, чтобы грифель касался стопы и был перпендикулярен листу бумаги. Обводят стопу кругом начиная от середины задней точки пятки стопы, продолжая по внутреннему контуру стопы до конца большого пальца. Затем проводят очерчивание наружной стороны, начиная с пятки и заканчивая большим пальцем. Таким образом получают замкнутый наружный контур стопы.

После этого, мы рекомендуем сменить цвет пишущего инструмента, чтобы обвести второй контур, четко по месту соприкосновения стопы с листом. Если второго цвета нет, обозначьте второй контур пунктиром.



Приступим к измерениям параметров стопы a, b, c, d и e

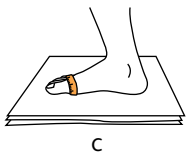
3 Длина стопы (a) измеряется от наиболее выступающей точки пятки до наиболее выступающей точки носка (первого или второго пальца).

4 Ширина стопы (b) измеряется от наиболее выпуклого места внутренней стороны стопы - внутреннего пучка (выпуклая косточка сразу за мизинцем), до наиболее выпуклого места с наружной стороны - наружного пучка (выпуклая косточка в основании большого пальца).

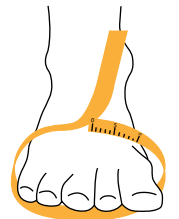
Измерение размерных признаков Вашей стопы c, d и e не вызовет затруднений.

Для измерения стопы и голени целесообразно пользоваться измерительной нерастягивающейся гибкой лентой с миллиметровыми делениями (если ленты нет, воспользуйтесь нерастягивающейся гибкой лентой и после отметки длины приложите ее к линейке). Измерительную ленту нужно накладывать при равномерном натяжении, не сдавливая ногу. Лента должна находиться на одном уровне и не иметь перекосов.

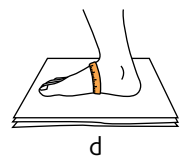
— Контур обведенный перпендикулярно
- - - Контур обведенный по месту соприкосновения стопы с бумагой



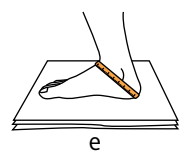
5 При определении объема стопы в пучках (c) край измерительной ленты должен находиться с внутренней стороны стопы на наиболее выпуклом месте внутреннего пучка (выпуклая косточка сразу за мизинцем), а с наружной стороны - на наиболее выпуклом месте наружного пучка (выпуклая косточка в основании большого пальца).



Параметры c, d и e необходимо измерять в обхвате



6 Объем стопы в подъеме (d) определяют измерительной лентой, накладываемой на наиболее высокую точку гребня стопы в верхней ее части и на наиболее вогнутый участок в ее нижней подсводной части.



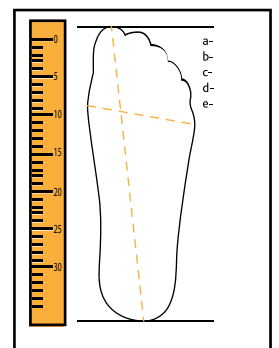
7 Для измерения объема стопы через сгиб (e) и пятку ленту располагают на стопе у ее сгиба, а в задней части через нижнюю точку округлости пятки. Голень внизу измеряют в наиболее узком месте - над лодыжкой.

8 Аналогично проведите измерения для Вашей левой ноги. Для этого используйте новый лист чистой бумаги.

Результаты измерений - это размерные признаки Вашей стопы.

9 Запишите результаты измерений, а также данные о возможных отклонениях в строении ноги и Ваши дополнительные пожелания.

10 Приложите к измерениям скан контура стопы в масштабе. Для этого вовремя сканирования приложите к контуру линейку. Если сканера нет ни дома, ни на работе сделайте фото контура под углом в 90 градусов с приложенной к нему линейкой, чтобы свести искажения к минимуму.



Пример сканированного контура стопы с измерениями a, b, c, d и e