





Фото: Марафон АБДУЛЛИН

Продукция BootDoc для бега: СТЕЛКИ И КОМПРЕССИОННЫЕ НОСКИ

В преддверии летних полумарафонов и марафонов, люди, увлеченные бегом, часто задают вопросы о том, как поддержать свою стопу, о стельках и носках для бега. Несколько рекомендаций от экспертов BootDoc, в фокусе опыта которых находится человеческая стопа. Человеческая стопа, данная нам природой «рессора», задача которой снижение ударной нагрузки на суставы и позвоночник. Уникальное строение стопы обеспечивает удержание равновесия, служит надежным амортизатором при ходьбе и беге. Чтобы она как можно дольше служила нам, ей, как и всему своему телу, следует уделять внимание.

Проанализируйте Вашу стопу

Прежде всего, и не зависимо от того, предполагает ли Вы, что у Вас есть некоторая степень пронации (опущение свода стопы) или совершенно уверены, что у Вас средний свод

стопы, никогда не пренебрегайте этапом анализа стопы, всегда проверяйте Вашу стопу, где это возможно. Сегодня такая возможность совершенно бесплатно существует во многих спортивных магазинах или

мастерских бутафитинга. При выборе обуви Вам не только проанализируют стопу, определят какой у Вас свод стопы: низкий, средний или высокий, но и определят ее размер, полноту. Так гораздо проще подобрать

правильную обувь и необходимую экипировку для бегуна.

Слушайте, понимайте и принимайте движения вашего тела во время бега

Движение ноги при беге можно разделить на две фазы. Во время контакта с землей стопа поддерживает тело и выталкивает его вперед. После отталкивания стопа движется из положения сзади, в положение впереди туловища — эта фаза маха (переноса) или фаза возвращения стопы. Когда стопа касается земли, суставы стопы (тазобедренный, коленный, голеностопный) кратковременно сгибаются, амортизируя приземляющееся тело. Как только тело продвинулось достаточно

вперед, конечность разгибается, двигая тело вверх и вперед. Если говорить популярно, то бег — это своего рода эффект подпрыгивания, то есть тазобедренные, коленные и голеностопные суставы одновременно сгибаются и разгибаются, когда стопа касается земли. Многие из мышц ног задействованы одновременно, создавая силу и позволяя бегуны взмывать в воздух. Крутящий момент, производимый каждым суставом, никогда не повторяется. Слушайте Ваше тело во время бега.

Обратите внимание на стельки

Производители спортивной обуви для бега ежегодно инвестируют в технологии и инновации для улучшения характеристик своей продукции. Чаще всего это касается улучшения подошвы и верха обуви. И лишь немногие из них уделяют внимание стелькам. Зачастую стельки — это лишь тонкая прослойка, закрывающая стельку внутри кроссовка. А ведь именно стельки являются местом соприкосновения стопы с обувью. Независимо от того, бежите ли Вы в профилактических целях по утрам, или интенсивно тренируетесь, готовитесь к участию в марафоне, на стельки стоит обратить внимание. Рекомендуется изготовить индивидуальные стельки для бега, которые

будут учитывать особенности именно Вашей стопы. В линейке продукции BootDoc есть несколько видов стелек для бега, такие как: Motion, Dynamic 3 «Свода стопы», модель класса PRO RUN для интенсивных тренировок и использования во время соревнований.

Такие стельки BootDoc, изготовленные индивидуально под Вашу стопу:

- > помогут сохранить естественные изгибы свода,
- > выступят в качестве дополнительной поддержки,
- > предотвратят чрезмерную пронацию стопы,
- > обеспечат дополнительное поглощение вибраций,
- > примут на себя ударную нагрузку, оптимально распределяя давление по всей поверхности стопы.
- > обеспечат аэрацию и влагоотвод

Индивидуально изготовленные стельки BootDoc прослужат верой и правдой и будут надежной опорой и поддержкой для стопы, обеспечив ей максимальный комфорт.

Тренируйте Ваши стопы, ухаживайте за ними

Укрепляйте мелкие мышцы стопы. Существует множество упражнений для «закачки» мышц стопы, самое простое из которых попеременные и одновременные «царапки». Еще один эффективный способ

укрепления мышц стопы — ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, а также хождение на пятках и носочках. Делайте массаж стоп. Разминайте своды стопы руками, ходите по грунту, песку, траве, мелким камешкам. Помните, что следует массировать не только стопы, но и мышцы голени, поскольку «забитые» мышцы голени вызывают излишнее натяжение мышц стопы, как следствие — дискомфорт при беге.

Подберите правильные компрессионные или спортивные носки для бега

От правильно подобранных носков также много зависит, носки должны плотно облежать стопу и ногу, должны быть выполнены из качественных материалов и, разумеется, подходить по размеру. В линейке носков BootDoc можно найти длинные и короткие носки, а также спортивные компрессионные носки. Компрессионные носки позволяют обеспечить оптимальную микроциркуляцию крови, позволяя мышцам дольше не уставать, они гасят мышечные вибрации, облекая ногу, как вторая кожа, позволяют отсрочить предел усталости, что, в конечном итоге, помогает бегу быстрее



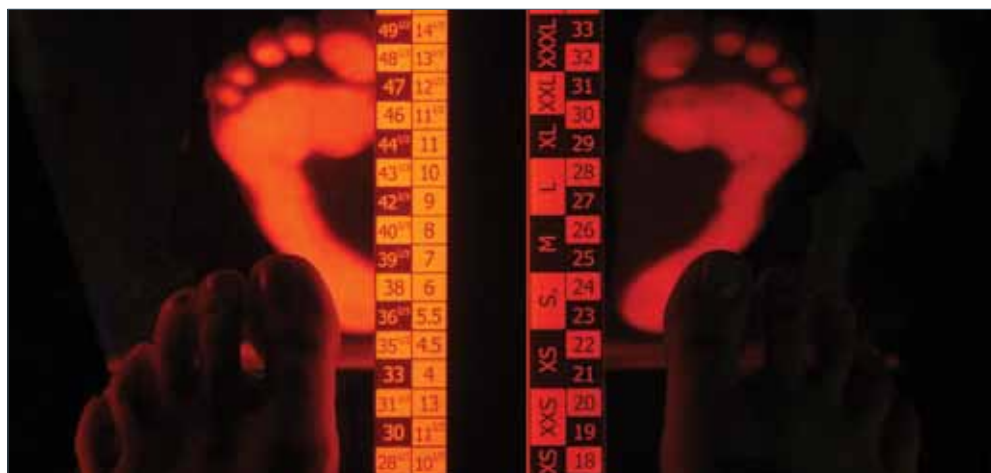
Стельки для бега PRO RUN R9

восстанавливаться после физической нагрузки и беречь свои мышцы, суставы и связки.

BootDoc...когда ноги отдыхают и работают одновременно

Любите бег, активно тренируетесь, принимаете участие в марафонах? Комфортней, легче и уверенней со стельками и компрессионными носками BootDoc! Среди продукции BootDoc легко найти решения для конкретных задач. Серия стелек Dynamic для бега доступна всем желающим в Москве у официальных дилеров

BootDoc: магазин Лыжный Мир и сети магазинов Спортмастер формата Гипер-Про. Компрессионные носки для бега BootDoc Tarevene доступны в магазине Лыжный Мир. [B2b](#)



О марке BootDoc

Индивидуализация обуви и бутафитинга, решения и продукция для стопы, вот непосредственная сфера деятельности, в которой компания BootDoc совершенствуется уже более 10 лет. Решения BootDoc успешно применяют в своем бизнесе активные игроки спортивной индустрии, компании, работающие в сфере фитнесуслуг, здорового образа жизни.

B2B: Решения и продукцию BootDoc предлагают своим Клиентам многие горнолыжные курорты, крупные спортивные магазины, специализированные мастерские бутафитинга в Европе, США и России. Если Вы владелец магазина или мастерской, где хотели бы предложить Вашим Клиентам первоклассный сервис адаптации обуви к стопе при помощи стелек, сделайте это

вместе с BootDoc. Станьте дилером BootDoc.

B2C: Изготовить стельки для бега и другие стельки BootDoc на станции анализа и термоформовки стелек BootDoc подоскоп или сканер можно в одном из официальных магазинов-партнеров BootDoc в Москве, Санкт-Петербурге и других городах России. [B2b](#)



Станция анализа стопы и формовки стелек BootDoc Podoscope (Подоскоп)

n/a

Предназначена для анализа стопы, выбора, термоформовки и изготовления стелек с учетом индивидуальных особенностей стопы за несколько минут. Все функции в одной системе. Концепция «3 типа свода стопы» - низкий, средний, высокий свод стопы. Можно использовать в торговом зале магазина.

+7 (495) 645-84-91, доб. 312
office@wintersteiger.ru
www.wintersteiger.ru



Стельки BD DYNAMIC 5 LOW Arch

ОПТ



Стельки BD DYNAMIC 5 LOW Arch из серии «Три свода стопы» для бега, горного туризма, пеших прогулок, на каждый день. Новая динамичная дышащая структура, безупречно отводит влагу от стопы. Специальная конструкция пяточной чашки дает дополнительную амортизацию и больший комфорт. Разработаны для низкого свода стопы (Low Arch). Верхняя ткань - микрофибра джерси с AOF. Размеры: 9 размеров MP 23.0-31.0, EU 36-49 для Низкого свода стопы.

+7 (495) 645-84-91, доб. 312
office@wintersteiger.ru
www.wintersteiger.ru

Стельки BD DYNAMIC 5 MID Arch

ОПТ



Стельки BD DYNAMIC 5 MID Arch из серии «Три свода стопы» для бега, горного туризма, пеших прогулок, на каждый день. Новая динамичная дышащая структура, безупречно отводит влагу от стопы. Специальная конструкция пяточной чашки дает дополнительную амортизацию и больший комфорт. Разработаны для среднего свода стопы (Mid Arch). Верхняя ткань - микрофибра джерси с AOF. Размеры: 9 размеров MP 23.0-31.0, EU 36-49 для Среднего свода стопы.

+7 (495) 645-84-91, доб. 312
office@wintersteiger.ru
www.wintersteiger.ru

Стельки BD DYNAMIC 5 HIGH Arch

ОПТ



Стельки BD DYNAMIC 5 HIGH Arch из серии «Три свода стопы» для бега, горного туризма, пеших прогулок, на каждый день. Новая динамичная дышащая структура, безупречно отводит влагу от стопы. Специальная конструкция пяточной чашки дает дополнительную амортизацию и больший комфорт. Разработаны для высокого свода стопы (High Arch). Верхняя ткань - микрофибра джерси с AOF. Размеры: 9 размеров MP 23.0-31.0, EU 36-49 для Высокого свода стопы.

+7 (495) 645-84-91, доб. 312
office@wintersteiger.ru
www.wintersteiger.ru

Компрессионные носки BootDoc TAPEVENE 9 серии PRO

ОПТ

Для спортсменов и людей, активно занимающихся спортом. 1 пара носков - 2 преимущества: четкая фиксация лодыжки и равномерный компрессионный эффект. Усиление в виде ленты работает как стремя, удерживая пятку и лодыжку в нужном положении, что позволяет обеспечивать надежную защиту от излишней пронации или супинации. Эти преимущества по достоинству оценят любители бега, футбола, горного туризма, лыжного и горнолыжного спорта. Состав: 72% Нейлон, 28% Лайкра, уровень компрессии: 20-25 mmHg. Размеры: XS-XXL.

+7 (495) 645-84-91, доб. 312
office@wintersteiger.ru
www.wintersteiger.ru



Стельки BootDoc PRO RUN для бега, тенниса, футбола

ОПТ



Пара таких стелек серии PRO обеспечит стабильность и гашение вибраций во время тренировок и соревнований. Бег и ходьба, марафон и спринт... BD Pro Run улучшат ваши результаты в любой дисциплине, уменьшат риск травм и помогут беговой обуви идеально сидеть по ноге в любой ситуации. Размеры: XS - XXL.

+7 (495) 645-84-91, доб. 312
office@wintersteiger.ru
www.wintersteiger.ru

Стельки BootDoc BIKE B9 для велосипедного спорта

ОПТ



Байк фиттинг! Велосипедный спорт диктует особое положение стопы и специальную геометрию стелек. Решения BootDoc обеспечивают 100% передачу усилий велосипедиста велосипеду, без потери энергии, наилучшую мускульную координацию при нажатии на педали, оптимальное распределение давления и максимум комфорта даже при очень длительных поездках на велосипеде. Также подходят для роликовых коньков. Размеры: S - XXL.

+7 (495) 645-84-91, доб. 312
office@wintersteiger.ru
www.wintersteiger.ru

Компрессионный носок BootDoc CALF ENERGY 9

ОПТ



Вне зависимости от вида спорта - триатлон или бег - этот носок поможет быстрее восстановлению мышц и подходит для использования на соревнованиях. Носок очень мало весит и его легко надеть, в то же время он обеспечивает оптимальное распределение компрессии по ноге 20-25 mmHg. Состав: 72% Нейлон, 28% Лайкра. Размеры: XS - XXL.

+7 (495) 645-84-91, доб. 312
office@wintersteiger.ru
www.wintersteiger.ru

BD
TUNING FOR YOUR FEET

BootDoc – Тюнинг для Ваших ног!

Решения по индивидуальной адаптации спортивной обуви к ноге для розничных магазинов и сервисных центров.



Станции анализа стопы и формовки стелек



Термоформируемые стельки



Компрессионные и спортивные носки



Внутренники для горнолыжных ботинок

Part of
WINTERSTEIGER
Group

ООО «ВИНТЕРШТАЙГЕР», Россия, 117218,
Москва, ул. Кржижановского, д.14, корп. 3
Тел.: +7 495 645 84 91, Факс: +7 495 645 84 92,
office@wintersteiger.ru

www.boot-doc.com

www.wintersteiger.ru