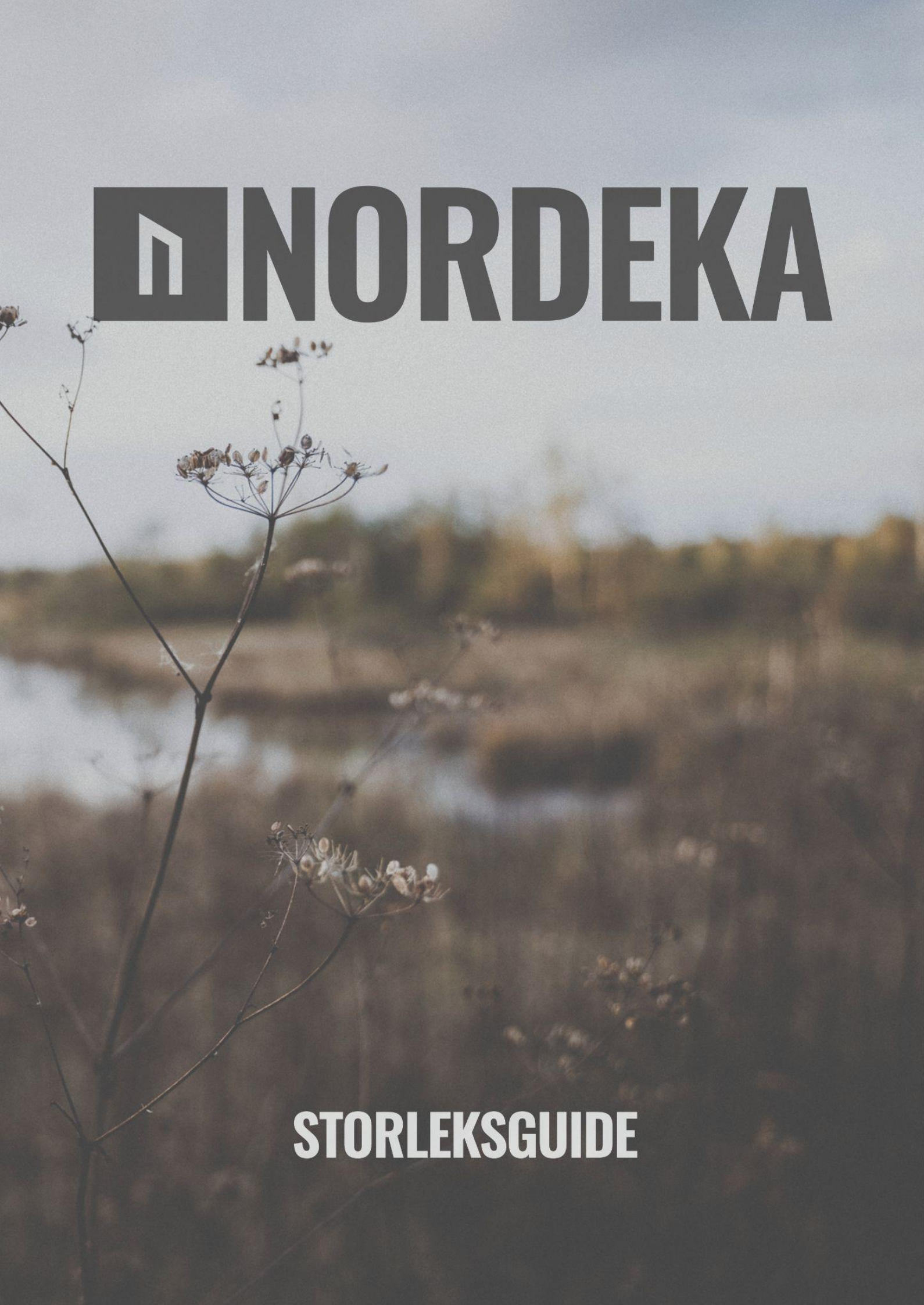


The background of the entire page is a photograph of a natural landscape. In the foreground, a thin, dark plant stem with small, dried flower heads is visible on the left side. The middle ground shows a body of water, possibly a lake or a wide river, surrounded by trees and vegetation. The background is a soft-focus view of a forest or park area under a clear sky.

 **NORDEKA**

STORLEKSGUIDE

ATT KÖPA VÅRA SKOR VAD SKA MAN TÄNKA PÅ?

Vad ska man tänka på när man köper barfotaskor?

Att byta till barfotaskor är ett steg mot ett friare och mer naturligt sätt att röra sig. För att få ut det mesta av dina skor är det viktigt att välja rätt modell och storlek. Här är några saker vi vill att du tänker på innan du beställer:

Tåfrihet är A och O

Dina tår ska kunna spreta och röra sig fritt. Det är helt normalt och bra om skon ser lite "för bred" ut jämfört med vanliga skor. En barfotasko ska följa din fots form, inte tvärtom.

Rätt längd – men vad är rätt för dig?

Vi brukar rekommendera ca 0,5–1,2 cm extra utrymme framför tårna. Det ger foten plats att röra sig naturligt vid gång och löpning.

Men: det här är i slutändan en smaksak.

Vissa vill ha mer rörelsefrihet, andra föredrar en tajtare känsla. Därför är det väldigt svårt för oss att säga exakt vad som är rätt för just dig men med några dagars användning märker du ofta själv vad som känns bäst.

Fotens form först – inte skons utseende

Har du en bred framfot? Då behöver du en sko som tillåter det även om det skiljer sig från det du är van vid. Barfotaskor ser annorlunda ut, men de låter din fot fungera som den är tänkt att göra.

Känn efter – inte bara mät

En sko kan passa perfekt på pappret – men känns fel på foten. Gå runt hemma, känn efter hur foten rör sig. Det ska kännas fritt och stabilt, inte trångt eller slapt.

Det kan ta tid att vänja sig

Om du är ny till barfotaskor: börja använda dem successivt. Fotens muskler och senor behöver tid att vänja sig vid ett nytt sätt att gå och stå.

