

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΠΕΛΜΑΤΟΣ – ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ

Η επιλογή του σωστού μεγέθους στα τροχοπέδila είναι πολύ σημαντική καθώς αυτό επηρεάζει τόσο την απόδοσή σας όσο και την άνεση στη χρήση. Δεν είναι απαραίτητο να αγοράσετε ένα μέγεθος μεγαλύτερο από αυτό που συνήθως φοράτε γιατί όπως τα κανονικά παπούτσια, έτσι και τα τροχοπέδila με τη χρήση ανοίγουν και η εφαρμογή δε θα είναι αυτή που πρέπει. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε ότι οι μαλακές μπότες θα ανοίξουν περισσότερο από τις σκληρές.

Για να μετρήσετε σωστά το πέλμα σας, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα :

- Τοποθετείστε στο έδαφος και κάθετα σε ένα τοίχο ένα χαρτί A4.
- Φορέστε τις κάλτσες που φοράτε συνήθως ή θα φορέσετε με τα πατίνια σας ώστε να είναι πιο ακριβής η μέτρηση.
- Πατήστε το πέλμα σας πάνω στο χαρτί με τη φτέρνα να ακουμπάει στον τοίχο (φροντίστε η φτέρνα σας να αγγίζει τον τοίχο χωρίς να ασκεί κάποια πίεση)
- Σταθείτε αναπαυτικά στο πόδι που μετράτε και σχεδιάστε μια γραμμή κάθετα στο πόδι σας ξεκινώντας από το μεγάλο δάχτυλο (A). Ιδανικό θα ήταν να σχεδιάσει τη γραμμή κάποιος φίλος για μεγαλύτερη ακρίβεια.
- Μετρήστε το μήκος του χαρτιού (B) μέχρι τη γραμμή (A). Η μέτρηση αυτή σε εκατοστά ή χιλιοστά θα προσδιορίσει το σωστό για εσάς μέγεθος.
- Επαναλάβετε τη διαδικασία και για το άλλο σας πέλμα και συγκρίνετε τις μετρήσεις. Το σωστό μέγεθος θα είναι εκείνο που αντιστοιχεί στο μεγαλύτερο μήκος.
- Σε κάθε τροχοπέδilo θα βρείτε πίνακα με τα μεγέθη σε : Ευρωπαϊκό (EU), Αμερικάνικο (US), Βρετανικό (UK) και σε εκατοστά ή χιλιοστά (mondo point).
- Αντιστοιχίζοντας τη μέτρηση που κάνατε στον πίνακα μεγεθών, θα έχετε επιλέξει το σωστό για εσάς μέγεθος.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ :** Προτιμήστε να κάνετε τη μέτρηση στο τέλος της μέρας καθώς τότε το πόδι σας θα είναι φυσιολογικά πιο πρησμένο.

