

KONTULAN KENKA KY, Kontulan asemakeskus, 00940 HELSINKI, puh. 09-304851.

KENKAASEMA OY, Asematie 5, TIKKURILA, Vantaa, puh. 09-8732990.

LEINON JALKINE, JYVASKYLÄ, puh. 014-217628.

MONONEN & KINNUNEN, LAPPEENRANTA, puh. 05-4530144.

VELJ. HALONEN OY, Muotitalot Helsingin Pohj. Espalla (09-171665) ja Itäkeskuksessa (09-339299), Lappeenrannassa (05-5411050), Turun Hansakeskuksessa (02-2517411), Tampereella (03-2149411) ja Jyväskylässä (014-614115).

KENKAMARSKI, Mannerheimintie 8, HELSINKI, PUH. 09-608610.

KENKA-EERO, Hansakeskus, TURKU, puh. 02-2336914.

KENKA-TUPA, Fredrikinkatu 41, 00120 HELSINKI, puh. 09-604414.

J. L. ARONEN OY, Hämeentie 21, 00500 HELSINKI, PUH. 09-7538931, Mannerh. tie 100, HELSINKI, puh. 09-2415702.

SIEVIN JALKINE, puh. 08-48811. Kuvasto, postimyynti.

KRISTIINA, Iso Roobertinkatu 3-5, sisäpiha, 00120 HELSINKI, puh. 09-6121993. Naisille 32-35 ja 42-45. Tilaa postimyyntikuvasto. Kuvaston kengät nähtävissä myös Internetin kotisivuilta. <http://www.kristiina.com>

BOOT FACTORY, Mäkelänkatu 62, 00520 HELSINKI, puh. 09-1481525. Tilaa kuvasto.

JALAS-KENKA, Valm. Urho Viljamaa, puh. 06-2146111. Kuvasto 35-48, 50, 52, mm. monot.

MÄNSKÄN KENKÄ (tehdas), KANKAANPÄÄ, puh. 03-22566. postimyynti. Naisille 42, miehille 47.

DREAMWEAR, puh/fax 013-891396. Naisten keinonahkaisia korkokenkiä, isoja kokoja.

SUUTAREITA:

KARKUN LESTITEOLLISUUS, KARKKU, puh. 03-5134103. Lestin hinta 450 mk. Olettava ensin kengän valmistajalta mitat.

APUVALINETEKNIikka, Vuorikatu 24, LAHTI, puh. 03-7818461.

MITTATILAUSJALKINE T & P, Tarkk' ampujankatu 20, HELSINKI, puh. 09-635947, fax 09-5095124.

MARKO HUITULA, Pinninkatu 58-60, TAMPERE, puh. 0400-729495.

TOSSUMONTTU, K. Laine, Viertokatu 11, 33730 TAMPERE, puh. 03-3645848, lesti leveälle, rintavalle jalalle. Pyydä mallisto.

K. LINDEN, Erkkilänkatu 9, 33100 TAMPERE, puh. 03-2221255.

MIKA JA AARRE LINDFORS, LINDETIC, Kauhakorvenkatu 50, 33720 TAMPERE, puh. 03-3180118.

K. LUHTALA, KOSKENKORVA, puh. 06-4229137.

ORTOKENKA, Vuohentaival 5, 33700 TAMPERE, puh. 03-3635989. Mittatilauskenkiä 3000-3500 mk.

ORTOPEDITEKNIikka OY, Hammarenink. 7, 33100 TAMPERE, puh. 03-2231474.

RAIMO PIRTTIMÄKI KY, Wolfintie 36 F 12, 65200 VAASA, puh. 06-3179174. Mittatilauskenkiä 1500 mk ylöspäin.

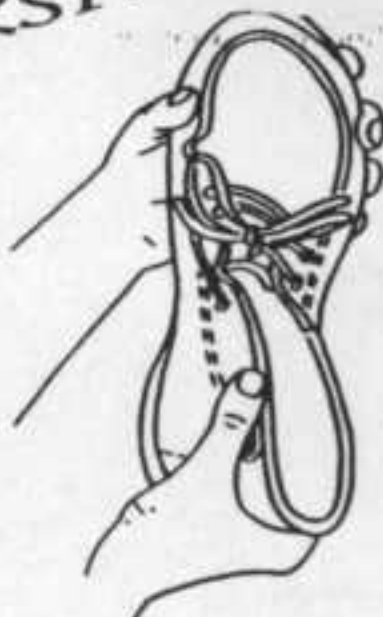
SOLEUS OY, Siltasaarenkatu 11, 00530 HELSINKI, puh. 730055, fax 7731201, tukipohjallisia mittojen mukaan, kenkiä, avoimma ma-pe 9-18, la 9-13.

PROTEESISAATION APUVÄLINE-MYYMÄLÄ, Tenholantie 12, 00280 HELSINKI, puh. 09-47367234, fax 09-47367202. Tilavalestisiä jalkineita 34-46, tilauksesta myös muita kokoja.

TÖYSÄN KENKATEHDAS, puh. 06-5261421. Lipokkaita ja lapikkaita 28-47.

KENKATIIMI-TEHDAS, TAISTO KOIVUSILTA, KANKAANPÄÄ, puh. 03-2233010.

SAKSITTUA:



Hyvä kenkä ei kierry liian helposti sivusuunnassa.



Kenkä saa taipua vain päkiän kohdalta.

Hyviä neuvoja kenkien ostajalle

1) Valitse kengät käyttötarkoituksen mukaan. Sisä- ja ulkokengät ovat erikseen, samoin työ- ja tanssikengät. Nahka on materiaaleista usein paras.

2) Pyydä myyjää mittaamaan jalkasi tai ota kauppaan mukaan oman jalkasi mukaan piirretty mallipohjallinen. Hyvissä käyttökengissä kaikille varpaille on riittävästi tilaa. Muista, että kokonumerot ovat vain viitteellisiä ja että pisimmän varpaan eteen pitää jäädä puoli senttiä käyntivaraa. Lasten kengissä täytyy lisäksi olla noin sentti kasvunvara.

3) Useimpien jalat todellakin ovat erikokoiset - sovita siis molemmat kengät ja usko suurempaa.

4) Mene kenkäkauppaan vasta iltaapäivällä, kun jalat ovat jo enää hiukan turvot.

5) Tarkista jalkineiden lesti puolittamalla pohja silmämääräisesti. Ajattele, että vedät ensin suoran, joka puolittaa kantapään, ja katso sitten miten suora jakautuu pohjan päkiän kohdassa. Monissa kengissä lesti "kaartaa" sisäänpäin, vaikka suoralestin malli olisi jalalle paras, kun jalkakin on suora. Käyrälestin kengässä paino asettuu helposti liian piko-kuvarpaalle.

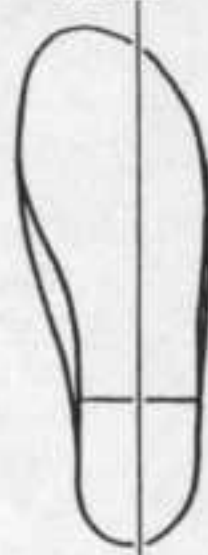
6) Tarkista kengän kiertojäykkyys ja pohja. Kenkä ei saa kiertyä liian helposti sivusuunnassa. Pohjan tulee olla samaan aikaan sekä joustava että jäykkä. Kävellessä pohjan tulee taipua vain päkiän kohdalta.

7) Hyvän kengän kantapää on tarpeeksi luja ja istuu hyvin, jolloin se tukee jalkaa ja korjaa lievät asentovirheet. Nauhoitus pu-

Suora-
lestin
kenkä



Käyrä-
lestin
kenkä



Jalat kuormittuvat väärin käyrälestin kengässä.

Lähde:
Irmeli Luukkonen
jalkojen perushoito
1995

lestaan ulottuu tarpeeksi alas, jolloin koko kengän leveyttä voi säädellä.
8) Koron tulee olla riittävän leveä, tukeva ja enintään noin 2-4-senttimäinen.
9) Käytä erikoisliikkeitä ja kysy neuvoa myyjältä. Ammattinsa taitavasta on paljon apua kenkien valinnassa.
10) Mittaa myös vanhat kenkäsi se-
songin vaihtuessa, sillä jalka elää ja muuttuu koko ajan. Viimekesäiset lempisandaalit saattavat olla vielä siivon näköiset, mutta muuttuneet jo kooltaan tai lestitään vääränmal-
lisiksi.

Jalkaterät

Jalkaterän oikea asento on tärkeä siksi, että sen virheet heijastuvat koko kehoon.

Jalan tulisi osoittaa eteenpäin. Jalat eivät saa kääntyä sisään eikä ulos, vaan niiden tulisi osua kuvitellun keskiviivan molemmille puolille.

"Virheliikkeen vaikutus saat-
taa kaksinkertaistaa huonon jal-
kineen takia", Ahonen väittää.

Tarjouskorista hankittujen ken-
kien huono puoli hänen mieles-
tään on se, että ne vain napataan
ja poistetaan kassan kautta suu-
rempia mieltä. "Ne eivät
myöskään kestä kauan."

Kävelymatto olisi Ahosen mu-
kaan joka kenkäkaupan perusvä-
line. Sillä voidaan selvittää, min-
kä tyyppinen jalka kengän osta-
jalla on, ja miten hän astuu.
"Harmiksi niitä ei vielä ole kuin
harvoissa paikoissa."

Kysymys:

Missä urheiluliikkeessä
voit testata juoksukenkiä
juoksumatolla ja saada
videoanalyysin ilmaiseksi
joka päivä?

Vastaus:

MegaSport

Kauppakeskus Kaisa Kaisaniemenk. 5
Puh. 622 0340 ark 10-19, la 10-15

Yhteisapelillä se sujuu hyvin

Tuunetut ja arvestetut naisten
sekä miesten kenkä vuosikym-
menet valmistaneet Hirsilän ja
Mantereen tehtaat yhdistettiin
viime kesänä yhdeksi tehtaaksi
eli Mantereen Kenkätehtäksi.
Ensimmäisessä tehdään nyt neu-
lostyöt ja jälkimmäisessä pinto-
ma- ja viimeistelytehtävät.

- Tuotantoyhtiöiden yhtey-
dessä investoimme myös tuote-
kehitykseen ja suunnitteluun ky-
täksemme säilyttämään suoma-
laisten kenkien hyvän maineen
kestävänä ja varsin pohjois-
maiseen jalkatyyppiin parhaiten
sopivana, kertoo erikoistuoteryh-
män johtaja Kaija Huhtanen.

Parhailaan on menossa enkos
projekti jossa ovat mukana Suo-
men ja Ruotsin - Suomen Tui-
betvalto, Wetterholts, kenkä-
suunnittelupuoli, jalkaterapeu-
opiskelijat ja Mantereen kenkä-
tehdas.