



Sie tragen jetzt einzigartige Einlagen, hergestellt aus einem hypoallergenen, lang haltbaren Material, um Ihre FüÙe zu korrigieren und neu auszurichten.

EINFÜHRENDE ANWEISUNGEN

Ihre FüÙe müssen sich der neuen Unterstützung des Fußgewölbes erst anpassen. Dies geschieht schrittweise während einer Gewöhnungsphase über mehrere Wochen. Wenn Sie das erste Mal auf den Einlagen stehen, fühlt es sich an als stünden Sie auf einem Golfball. Das ist normal! Wir empfehlen daher, sie beim ersten Mal nicht zu lange zu tragen, da sonst möglicherweise ihre Muskeln wund werden und schmerzen. Je länger Sie auf einem schlecht ausgeglichenen Fuß gelaufen sind, desto mehr Druck werden Sie nun in neuen Bereichen des Fußes spüren. Folgen Sie den einfachen Anweisungen. **Es kann 2 Wochen, einen Monat oder auch bis zu 3 Monate dauern, bis die Einlagen angenehm zu tragen sind. SEIEN SIE GEDULDIG!**

	Tag:	1	2	3	4	5	6	7	10	14	17	21	28	35	42
Langsam	Vormittags	5 min	10 min	15 min	20 min	30 min	45 min	1 Std	1½ Std	2 Std	2½ Std	3 Std	3½ Std	4 Std	Ganztägig
	Nachmittags	5 min	10 min	15 min	20 min	30 min	45 min	1 Std	1½ Std	2 Std	2½ Std	3 Std	3½ Std	4 Std	Ganztägig
Normal	Vormittags	¼ Std	½ Std	¾ Std	1 Std	1¼ Std	1½ Std	1¾ Std	2½ Std	3½ Std	4½ Std	Ganztägig			
	Nachmittags	¼ Std	½ Std	¾ Std	1 Std	1¼ Std	1½ Std	1¾ Std	2½ Std	3½ Std	4½ Std				
Schnell	Vormittags	½ Std	1 Std	1½ Std	2 Std	2½ Std	3 Std	3½ Std	4 Std	Ganztägig					
	Nachmittags	½ Std	1 Std	1½ Std	2 Std	2½ Std	3 Std	3½ Std	4 Std						

- ☒ In der ersten Woche sollten zwischen dem Tragen am Vormittag und Nachmittag mindestens 3 Stunden liegen.
- ☒ Folgen Sie ihrem Gefühl: Wenn die Einlagen Schmerzen verursachen, nehmen Sie sie heraus. Für diese Sitzung wurden Sie lange genug getragen.
- Langsam:** Bei älteren FüÙen und/oder ausgeprägtem Hohlfuß oder Hackenschmerzen. Es dauert 4 bis 12 Wochen bis Sie die Einlagen ganztägig tragen können.
- Normal:** Die meisten Leute sollten dieses Trageschema ausprobieren. Es dauert 2 bis 3 Wochen bis zum ganztägigen Tragen.
- Schnell:** Für jüngere FüÙe und/oder PlattfüÙe. Es dauert 1 bis 2 Wochen bis zum ganztägigen Tragen.

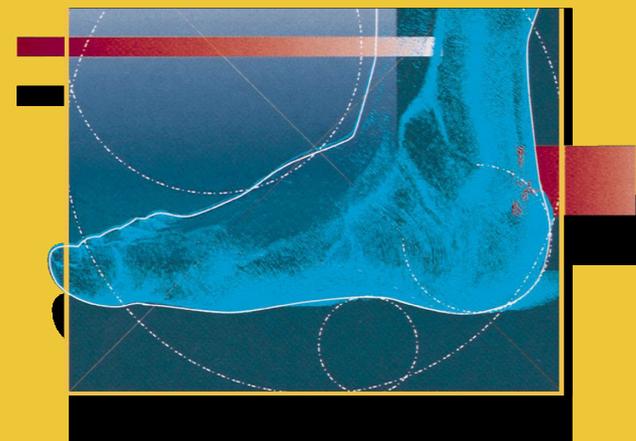
- Der beste Schuhtyp, um sich an die Einlagen zu gewöhnen, sind bequeme Schuhe mit Schnürsenkeln. Wir empfehlen, keine neuen Schuhe zu kaufen, bis sich Ihre FüÙe vollständig an die Einlagen gewöhnt haben und Sie hierauf bequem laufen. Sobald Ihre FüÙe eingewöhnt sind, können Sie Ihre Schuhkollektion erweitern.
- Während der Eintragephase kann es aufgrund der Neuausrichtung des Körpers vorkommen, dass Sie einige Veränderungen spüren, evtl. auch Unwohlsein, Übelkeit oder Schmerzen in verschiedenen Körperregionen. Sollte dies vorkommen, erhöhen Sie die Tragezeit nicht weiter bis die Probleme verschwinden.
- Tragen Sie bereits andere Einlagen, empfehlen wir, diese weiterzutragen, wenn sich die Einlagen gerade nicht in Ihren Schuhen befinden (einfach austauschen).
- Die richtige EinlagegröÙe fühlt sich anfangs häufig zu klein oder zu groß an. Geben Sie dem Fußgewölbe Zeit, sich den Einlagen anzupassen.
- Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Büro. **BITTE LESEN SIE DIESE ANWEISUNGEN SPÄTER NOCHEINMAL.**

ALLGEMEINE ANWEISUNGEN

1. Die meisten Menschen stellen fest, dass sie mehr Platz in den Schuhen haben, wenn sie die Einlagen tragen. Dies ist gut für Ihre FüÙe, aber möglicherweise können Ihre Fersen aus den Schuhen schlüpfen. Spezielle Ferseneinlagen können dies verhindern. Ihre alten Schuhe haben sich der Form Ihres Fußes angepasst. Bei neuen, gut angepassten Schuhen wird dies mit den Einlagen nicht wieder auftreten.
2. In fersenfreien Schuhen und Sandalen können die Einlagen sich unter Ihren FüÙen bewegen oder möglicherweise aus den Schuhen rutschen. Klettband kann das Problem verhindern: Befestigen Sie das weiche Vlies in ihren Schuhen, die raue Seite des Klettbandes an den Einlagen. Alternativ können Sie die Einlagen auch in den Socken oder Kniestrümpfen tragen.
3. Step Forward Einlagen passen in die meisten Schuhe ohne dass eine Modifikation nötig ist. Trotzdem ist es möglich, dass einige Schuhe (z.B. Sportschuhe) bereits den medialen Wölbungsbogen unterstützen. In solchen Fällen müssen Sie das Schuhbett entfernen und ggf. durch eine flache Einlegesohle aus dem Supermarkt ersetzen. Die Einlagen müssen flach in den Schuhen liegen, ohne seitliche Neigung. Viele Schuhe besitzen ein Schuhbett mit geringer Unterstützung des Fußgewölbes. Hier ist das Entfernen nicht notwendig.
4. Step Forward unterstützt exzellent das Fußgewölbe bei fast allen Sportarten. Sie sollten sich aber an das erläuterte Trageschema halten und sich nicht in anstrengende Aktivitäten stürzen, bis Ihre FüÙe dazu bereit sind. Unsere Einlagen sind sehr beliebt bei Läufern, Golfern, Fußballspielern, Gewichthebern und vielen anderen Sportlern.
5. Wenn Sie sich neue Schuhe kaufen, probieren sie diese zusammen mit den Einlagen an und stellen Sie sicher, dass der Sitz bequem ist und die Schuhe groÙ genug sind, um die Durchblutung nicht zu behindern. Wir empfehlen, keine neuen Schuhe zu kaufen, bis sich Ihre FüÙe vollständig an die Einlagen gewöhnt haben.
6. Die Einlagen verursachen keine Schweiß- und Geruchbildung. Sie sollten gelegentlich in warmem Wasser mit einem milden Reinigungsmittel gewaschen werden.
7. Die Einlagen sind hitzeempfindlich. Sie dürfen weder gekocht noch in der Mikrowelle erwärmt oder Temperaturen über 50°C ausgesetzt werden. Hunde kauen sehr gerne auf ihnen herum, was allerdings NICHT durch die Garantie abgedeckt ist.
8. Normalerweise behalten die Einlagen über viele Jahre ihre Form. Bei einigen Menschen mit schweren und/oder sehr warmen FüÙen kommt es jedoch vor, dass sich der Hügel, der das Fußgewölbe korrigiert, abflacht. Wenn dies eintritt, sollten die Einlagen mehrmals gebogen werden (von der Ferse zu den Zehen), um so die ursprüngliche Form wiederherzustellen. Die Prozedur kann auch präventiv monatlich durchgeführt werden. Sie müssen keine Angst haben die Einlagen zu zerbrechen...dies ist in der Garantie eingeschlossen.

Die original federnde Fußkorrektur made in USA seit 1974

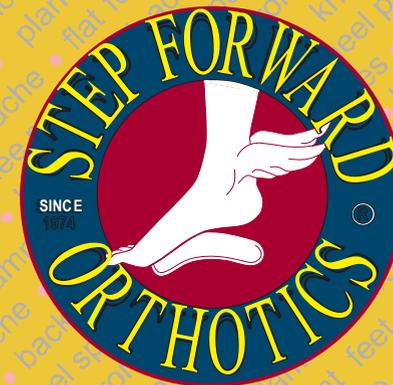
Schmerzende FüÙe? Rückenschmerzen? Knie- und Hüftprobleme?



Step Forward Orthotics

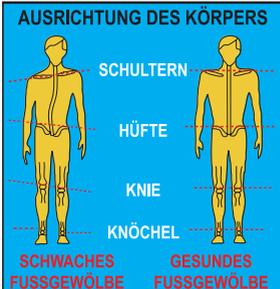
**Federnde Einlagen
Made in USA seit 1974**

**Verwendet von Ärzten, Chiropraktikern,
Therapeuten, Osteopathen sowie vielen
anderen Heilberufen weltweit.**



Wie die Orthesen funktionieren.

Schmerzhafte Hacken, Schwielen, Hammerzehen, Krämpfe, schmerzende Beine, Hühneraugen, Rückenschmerzen und Ballenzehen sind nur die Symptome eines größeren Problems. Harte Oberflächen, ungeeignetes Schuhwerk, Alter und Schwerkraft sind die Hauptfaktoren, die zu strukturellen Fehlfunktionen des Bewegungsapparates führen. Bei Fußfehlstellungen ist der gesamte Körperbau betroffen. Schwache- oder fehlgestellte Knochen und Fußgewölbe können Schmerzen im gesamten Körper inklusive Knie, Hüfte, Rücken, Nacken und Schultern auslösen.

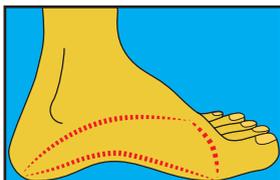


Die meisten Schuheinlagen werden hergestellt, um sich dem unausgeglichene bzw. problematischen Fuß anzupassen. Step Forward Orthotics hingegen werden in Form eines normalen Fußes produziert, sodass sich der fehlgestellte Fuß mit der Zeit der Orthesenform anpasst. Bei richtiger Trageweise werden Muskeln und Bänder neu angeordnet und so Ermüdungserscheinungen und Schmerzen beseitigt.

Unser Ansatz ist folgender: Der Fuß verändert seine Form durch das Tragen ungeeigneten Schuhwerks. Folglich kann er seine Balance und richtige Stellung durch Tragen unserer formenden, ausgewogenen Fußorthesen wieder erlangen.

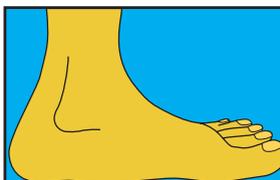
Hunderttausende Menschen weltweit tragen Step Forward Orthotics. Sie werden von Ärzten, Chirurgen, Physiotherapeuten, Chiropraktikern, Osteopathen, Sporttrainern und weiteren Therapeuten verkauft.

Probieren sie Orthotics noch heute. Wir sind sicher, Sie und ihre Füße werden sich besser fühlen.

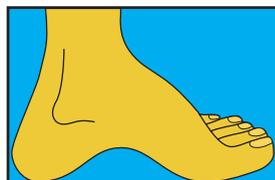


Das Fußgewölbe wird durch Kombination von Knochen und Muskeln gebildet. Es besteht aus drei Wölbungsbögen: Dem Medialen, dem Lateralen und Metatarsalen. Der größte und bekannteste ist der Mediale, welcher die Fußhöhle formt. Der kleinere, laterale Bogen, liegt an der Aussenseite des

Fußes und ist parallel zum Medialen. Der metatarsale Bogen zieht sich direkt hinter den Zehen quer durch den Fuß. Alle drei Wölbungsbögen müssen korrekt unterstützt und trainiert werden.



Plattfuß (Pes Planus)



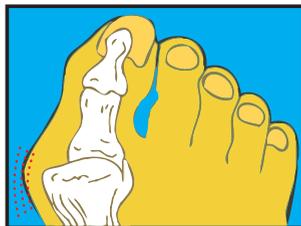
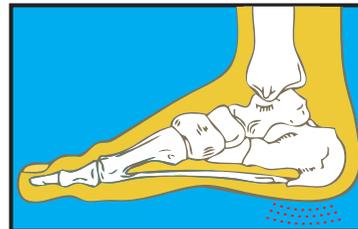
Hohlfuß (Pes Cavus)



Häufige Fußbeschwerden.

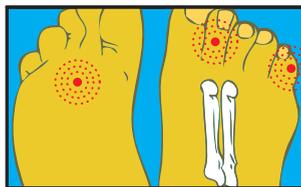
Fersensporn & Hackenschmerzen:

Eine chronische Entzündung der Plantaraponeurose, einer Sehnenplatte, die sich von der Ferse zum Vorderfuß erstreckt. Ursache der Entzündung sind zu stark gedehnte und eingerissene Faszien. Gewöhnlich wird der Schmerz stärker, wenn man sich aus der Ruheposition erhebt. Kalkablagerungen (Dornen) können entstehen. Unsere Orthotics gestalten die Muskeln um und beseitigen die Ursache des Problems.



Ballenzehen: Unausgeglichene Muskeln können den großen Zeh seitlich in Richtung der anderen Zehen ziehen (und diese quetschen). Kalk lagert sich an dem Gelenk ab und bildet einen unansehnlichen Ballen. Ein gerader, flexibler Zeh ist wichtig für das Gleichgewicht. Begradigen Sie Ihre Zehen ohne OP.

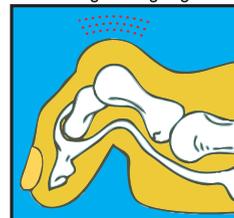
Morton-Neuralgie: Ein Nervenwachstum, das die Metatarsalgie begleitet. Es entsteht durch einen Nerven, der von den Metatarsalköpfchen gequetscht und verletzt wird. Symptome: Brennendes Gefühl, Taubheit, "elektrisches kribbeln" am Fußballen, verursacht durch einen abgesenkten Mittelfuß, enge Schuhe oder wiederholte Erschütterungen des Vorderfußes. Unsere Orthotics heben das Fußgewölbe, eliminieren die Quetschung und können so die Schmerzen lindern.



Schwielen und Hühneraugen: Fehlgestellte Knochen können die Haut gegen den Schuh drücken. Wiederholtes Scheuern erzeugt Hornhaut, Schwielen an der Fußsohle und Hühneraugen an den Zehen.

Hammerzehen: Unausgeglichene Muskeln erzeugen eine krallenartige Beugung der Zehen. Geht oftmals mit großem Druck auf den Fußballen einher.

Knöchel, Knie und Hüften: Wenn der Fuß während des Laufens überproniert (nach innen einknickt) oder supiniert (nach außen wegnickt), erleiden Knöchel, Knie und Hüften übermäßige Abnutzung. Korrekte Unterstützung des medialen und lateralen Wölbungsbogens kann sofortige Entlastung für die Gelenke bringen.



Unterer Rücken, oberer Rücken, Nacken & Schultern: Erkennbare Charakteristika des belasteten Fußabdrucks zeigen, ob Rücken-, Nacken- oder Schulterprobleme durch Fußfehlstellungen verursacht oder verschlimmert werden.

“Ein Schritt in die richtige Richtung.”

Step Forward Orthotics werden:

- Sofort die Fußknochen neu ausrichten und unterstützen und
- die Muskeln ihres Fußes trainieren und stärken

Beides zusammen wird Ihren Fuß zurück in die Normalform bringen. Probleme, die mit falschen Fußausrichtungen in Verbindung stehen, werden verschwinden.

Step Forward Orthotics' einzigartige Struktur unterstützt alle drei Bögen des Fußgewölbes, formt sie während des Laufens und trainiert die Fußmuskeln.



- Unterstützt die 3 Hauptwölbungsbögen
 - Richtet Knie, Hüfte und Rücken aus
 - Leicht und flexibel
 - Haltbarkeit 10-15 Jahre
 - Von Schuh zu Schuh austauschbar
 - Passt in 90% aller Schuhe
 - Fördert die Durchblutung
 - Stärkt den Fuß
 - Von Sportlern verwendet
 - Nicht absorbierend
 - Hypoallergen
 - Made in USA
- = Ideale Unterstützung & Ausrichtung
 - = Nicht nur Füße profitieren
 - = Angenehm zu tragen
 - = Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis
 - = Nur ein Paar notwendig
 - = Keine neuen Schuhe erforderlich
 - = Gut bei Diabetes
 - = Dauerhafter Nutzen
 - = Bessere Leistung
 - = Keine Geruchsbildung
 - = Keine negativen Reaktionen
 - = Qualität & Zuverlässigkeit

Ihr Berater:

massage
& pilates



Wohlbefinden für Körper und Seele

Esther Würsch-von Flüe

Riedmatt 11, 6373 Ennetbürgen

info@massage-pilates.ch T: +41 44 586 55 31

www.massage-pilates.ch