

TRAINING	TAG	1	2	3	4	5	6	7	10	14	17	21	28	35	42
LANGSAM	zweimal täglich	5 Min.	10 Min.	15 Min.	20 Min.	30 Min.	45 Min.	1 Std.	1,5 Std.	2 Std.	2,5 Std.	3 Std.	3,5 Std.	4 Std.	ganztagig
NORMAL	zweimal täglich	15 Min.	30 Min.	45 Min.	1 Std.	1,25 Std.	1,5 Std.	1,75 Std.	2,5 Std.	3,5 Std.	4,5 Std.	ganztagig			ganztagig
SCHNELL	zweimal täglich	30 Min.	1 Std.	1,5 Std.	2 Std.	2,5 Std.	3 Std.	3,5 Std.	4 Std.	ganztagig			ganztagig		

- In der ersten Woche sollten Sie zwischen dem Tragen am Vormittag und Nachmittag eine Pause von mindestens 3 Stunden machen.
- Folgen Sie Ihrem Gefühl: Wenn die Einlagen sehr stark drücken, nehmen Sie sie aus dem Schuhen – genug trainiert für diesen Tag.



STEP FLEX

Produkt: 1 Paar Fußeinlagen (Fußgewölbestützen)

Verwendungszweck: „Fußgewölbeunterstützung“ und „Haltungsverbesserung“. Eine Fußgewölbestütze, die entwickelt wurde, um die Knochen neu auszurichten und die Fußmuskulatur zu entwickeln.

Anleitung: Legen Sie die Einlagen so in Ihre Schuhe, dass das schmale Ende ganz nach hinten geschoben wird. Verwenden Sie die linke Einlage (markiert mit L) im linken Schuh und die rechte Einlage (markiert mit R) im rechten Schuh. Tragen Sie sie am ersten Tag max. 30 Minuten und erhöhen Sie jeden Tag die Tragezeit um 30 Minuten, bis Sie sie den ganzen Tag tragen, es sei denn, Ihr Berater hat Ihnen etwas anderes empfohlen.

Hergestellt in Deutschland:
Step Flex GmbH, Marschallstraße 8, 79115 Freiburg

Deutscher Vertrieb: Step Flex DE GmbH
Fiedhofweg 7, 79249 Merzhausen, Deutschland
Tel.: 07 61/51 22 00 88, E-Mail: info@sf-de.de

www.aktiv-einlagen.com



STEP FLEX



GEBRAUCHSHINWEISE AKTIV-EINLAGEN

Wir freuen uns, zusammen mit Ihren Füßen, dass Sie sich für unsere Aktiv-Einlagen entschieden haben. Es sind nun Ihre neuen Wegbegleiter, um Ihre Füße zu korrigieren und neu auszurichten. Diese Anweisung dient Ihnen dazu, den maximalen Nutzen aus Ihrem Produkt zu ziehen.

PFLEGE UND QUALITÄTBEWAHRUNG

Ihre neuen Einlagen benötigen nur drei Dinge:

- **regelmäßiges Tragen**
- **gelegentliches Biegen**
- **pflegliches Behandeln**

1. Regelmäßiges Tragen Ihrer Aktiv-Einlagen

Beginnen Sie langsam und Schritt für Schritt. Unsere Empfehlung ist es, sich an den nebenstehenden **Eingewöhnungsplan** zu halten. Folgen Sie dem Schema, das Ihnen Ihr Fuß-Coach vorgeschlagen hat. Wenn Sie sich an die Aktiv-Einlage gewöhnt haben, tragen Sie die Einlagen regelmäßig, den ganzen Tag, um eine bestmögliche therapeutische Wirkung zu erzielen. Zusätzliche Übungen helfen den Tragefortschritt zu optimieren. Wir haben auf unserer Internetseite Trainingsvideos für Sie bereitgestellt.

2. Gelegentliches Biegen

Möglicherweise flachen die Aktiv-Einlagen mit der Zeit etwas ab. Die Aktiv-Einlagen sollten eine deutliche Wölbung haben, wenn Sie sie in der Hand halten. Um diesen Bogen wieder herzustellen, biegen Sie die Einlage in Wölbungsrichtung – von der Ferse zu den Zehen – und geben ihr so die Ursprungsform zurück. In einem unserer Videos auf der Internetseite können Sie es genau sehen.

3. Pflegliches Behandeln

Vermeiden Sie Temperaturen über 50 °C. Im Sommer also nicht im Auto liegen lassen und im Winter nicht auf die Heizung legen. Im Falle einer Verschmutzung genügt, dank des antibakteriellen Materials, eine Reinigung von Hand mit warmem Seifenwasser. Kleine Steinchen oder Sand sollten nicht in die Schuhe mit den Aktiv-Einlagen geraten, da dann das Material beschädigt werden könnte.

ALLGEMEINE HINWEISE

„Das fühlt sich komisch an.“

Es ist normal, wenn sich Ihre neuen Aktiv-Einlagen in der ersten Zeit ungewohnt anfühlen. Manche Kund*Innen sagen sogar, es fühle sich an, als stünden sie auf einem Golfball. Ihre Füße werden sich der neuen Unterstützung des Fußgewölbes Schritt für Schritt anpassen. Dies geschieht während einer Gewöhnungsphase über mehrere Wochen. Wir haben in diese Broschüre einen **Eingewöhnungsplan** aufgenommen, an dessen Tragezeit Sie sich halten sollten. Es kann dennoch bis zu 3 Monaten dauern, bis Sie Ihre Aktiv-Einlagen als angenehm empfinden. Ihre Füße sind es so lange gewohnt gewesen, in der Fehlhaltung zu funktionieren, dass die Korrektur nun nicht über Nacht erzwungen werden kann. Da wir an den Füßen über sensorische Druckpunkte verfügen, kann es auch zu Nebenerscheinungen, wie Unwohlsein, kommen. Dann sollten Sie die Tragezeit aussetzen, bis die Symptome verschwinden.

„Die passen nicht.“

Die richtige Einlagengröße fühlt sich anfangs häufig zu klein oder zu groß an. Geben Sie dem Fußgewölbe auch in diesem Fall Zeit, sich den Einlagen anzupassen.

„Und was ist mit Sport?“

Die Aktiv-Einlagen unterstützen exzellent das Fußgewölbe bei fast allen Sportarten. Sie sollten sich zunächst an unseren Eingewöhnungsplan halten. Erst, wenn Sie die Aktiv-Einlagen den ganzen Tag tragen, können Sie diese auch langsam bei sportlichen Tätigkeiten in Ihren Sportschuhen einsetzen. Tragen Sie bereits andere Einlagen, empfehlen wir, diese zunächst beim Sport weiterzutragen und unsere Aktiv-Einlagen im Alltag für die Eingewöhnungsphase.

„Passen die Einlagen in alle meine Schuhe?“

Das lässt sich nicht pauschal beantworten. Die Aktiv-Einlagen passen in die meisten Schuhe, ohne dass eine Modifikation nötig ist. Wichtig ist vor allem, dass Ihre neuen Aktiv-Einlagen absolut flach in den Schuhen liegen. Ohne seitliche Neigung und vor allem sollte der Federeffekt nicht durch das Schuh-Innenleben behindert werden. Dazu ist es manchmal notwendig, die ursprünglich, beim Schuhkauf vorhandene, dünne Einlage, herauszunehmen. Dann ist der Schuh aber meist zu hart, da unsere Aktiv-Einlagen nur $\frac{3}{4}$ vom Schuh ausfüllt und der „nackte“ Schuh nun als zu unbequem für die Zehenpartie empfunden wird.

Im Zweifelsfall kann dadurch sogar die Aktiv-Einlage beschädigt werden. Deshalb empfehlen wir, eine einfache Schuheinlage, die Sie in jedem Drogeriemarkt erhalten, in den Schuh zu legen. Darauf platzieren Sie unsere Aktiv-Einlagen. Der Platzgewinn und das angenehmere Fußgefühl sind wiederhergestellt.

Schlüpft Ihre Ferse aus den Schuhen, gibt es spezielle Fersenstopper / Fersenpolster, die dagegenwirken. Auch diese bekommen Sie in der Drogerie.

Das Gefühl, dass ein Schuh nicht mehr passt, kann sich mit der Zeit relativieren. Und die gute Nachricht ist: Je länger Sie die Aktiv-Einlagen tragen, desto mehr Schuhe werden Ihnen passen. Bei Unsicherheiten und Fragen stehen wir und Ihr Fuß-Coach Ihnen gerne zur Seite. Unserer Erfahrung nach, ist der bequemste Schuhtyp für die Eingewöhnungsphase, ein in der Weite verstellbare Schuhe mit Schnürsenkeln. Wir empfehlen, erst einmal keine neuen Schuhe zu kaufen, bis sich Ihre Füße vollständig an die Aktiv-Einlagen gewöhnt haben. Sollte das dennoch nötig sein, probieren Sie die neuen Schuhe immer mit den Aktiv-Einlagen an.

„Kann ich die Einlagen auch in offenen Schuhen tragen?“

Wenn Sie sich den ganzen Tag mit den Aktiv-Einlagen wohlfühlen, können Sie sie in offenen Schuhen mit dem mitgelieferten Klettverschluss befestigen, um das Rutschen zu verhindern.

1. Hierzu reinigen Sie die zu beklebenden Flächen mit Brennspiritus o. Ä.
2. Kleben Sie den weißen Punkt (Hakenseite) im Fersenbereich mittig auf die Unterseite der Aktiv-Einlage. Dabei ist der weiße Punkt bereits mit dem schwarzen Punkt (Flaschseite) passgenau verbunden.
3. Drücken Sie nun die Aktiv-Einlage mithilfe des schwarzen Klebepunktes in Ihrem Schuh fest, sodass der hintere Rand der Aktiv-Einlage mit dem Schuhrand abschließt.
4. Lassen Sie die Klettpunkte nun 12 bis 24 Stunden (z. B. über Nacht) ruhen, bevor Sie die Aktiv-Einlagen wieder belasten.
5. Es ist möglich, dass die Klett Punkte innerhalb einiger Wochen ihre Position verändern. In diesem Fall können Sie die Punkte durch neue ersetzen. Diese sind bei uns, bei Ihrem Fuß-Coach oder z. B. im Baumarkt erhältlich.