

## Welcher Typ sind Sie? hohes Fußgewölbe (Pes Cavus)



Hohe Fußgewölbe werden durch allzu angespannte Muskeln in den Füßen hervorgerufen. Wenn Sie Step Forward Einlagen tragen, werden sich Ihre Muskeln entspannen. Mit der Zeit wird sich das Fußgewölbe ein wenig abflachen und zu einem idealen Fußgewölbe werden.

### ideales Fußgewölbe



Ideale Fußgewölbe verteilen das Gewicht gleichmäßig über den gesamten Fuß. Sie leiden weniger unter starkem Pronieren und Supinieren. Die Form von Step Forward Einlagen entspricht der idealen Fußform und Ihre Füße werden sich dieser Form anpassen.

## Plattfuß (Pes Planus)



Plattfüße entstehen durch schwache Muskeln in den Füßen. Wenn Sie Step Forward Einlagen tragen, werden Ihre Muskeln gestärkt. Das Fußgewölbe wird aufgebaut und sich nach einer gewissen Zeit zu einem idealen Fußgewölbe entwickeln.

## Testen Sie jetzt! die Federnde Fußkorrektur

- Sie finden Step Forward auf vielen Messen und Ausstellungen. Probieren Sie unsere Einlagen ohne Kaufverpflichtung.
- Besuchen Sie einen unserer persönlichen Berater. Dieser gibt Ihnen weitere Informationen, nimmt Ihre Fußabdrücke und bestellt auf Wunsch Ihr Paar direkt.
- Wenn Sie ein Paar erwerben möchten und dies nicht auf einer Messe oder bei einem Berater tun können, rufen Sie das Step Forward Büro an.
- Sie können Ihre Größe auch selbst zuhause bestimmen, mit unserem Abdruckset per Post.



**Anmerkung:** Symptome können auf einem weiten Umfang an Gründen beruhen. Nur ein qualifizierter medizinischer Fachmann kann ihren Zustand diagnostizieren. Diese Broschüre erklärt wie Step Forward Einlagen in vielen Situationen hilfreich sein können, aber sollte nicht als ein medizinischer Ratschlag verstanden werden.



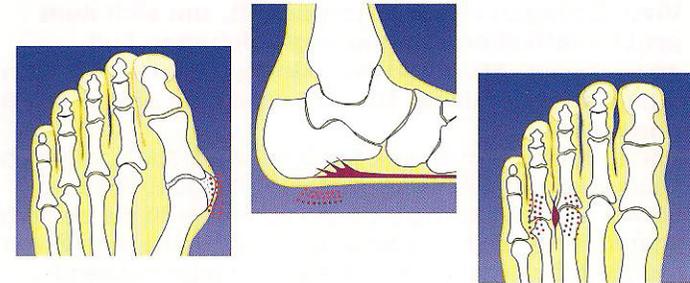
**Step Forward GmbH**  
Sundgaullee 35  
79114 Freiburg  
info@sf-de.de  
www.sf-de.de  
Tel. 0761/51220088



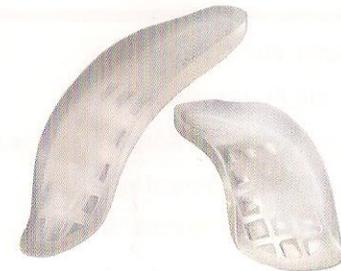
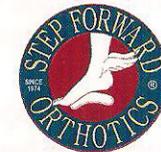
© Step Forward GmbH

4093-201604

## Das Fitness-Studio für die Füße



## Hilft Deinem Fuß sich selbst zu helfen!



Seit 1974 in den USA hergestellt

Verwendet von Ärzten,  
Therapeuten, Osteopathen und  
anderen Heilberufen weltweit.

Testen Sie jetzt kostenlos bei uns!

# Funktionen & Leistungen

**Viele Einlagen werden hergestellt, um sich dem problematischen und unausgebalancierten Fuß anzupassen. Step Forward Einlagen haben die Form eines idealen Fußes. Ihr Fuß wird sich dieser Form anpassen.**

Überlastungen, ungeeignetes Schuhwerk sowie schwache Fußmuskulatur führen zu Fußfehlstellungen. Die Step Forward Einlage korrigiert den Fuß wieder in die perfekte anatomische Form und baut das Fußgewölbe auf. Davon profitiert die gesamte Körperstatik. Hunderttausend Kunden auf der ganzen Welt tragen Step Forward Einlagen. Sie werden von Ärzten, Physiotherapeuten, Chiropraktikern, Sporttrainern und anderen Therapeuten vertrieben.

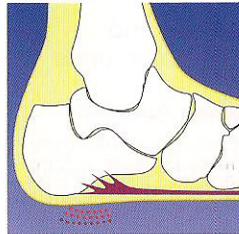
## Step Forward Einlagen werden:

- die Fußknochen sofort ausrichten und unterstützen
- die Fußmuskeln trainieren und stärken.
- Probleme aufgrund fehlgestellter Füße beheben

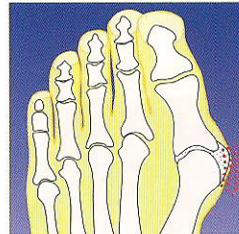
## Testen Sie unsere Einlagen. Sie und Ihre Füße werden sich besser fühlen!

- unterstützt alle Fußgewölbe
- kräftigt die Fußmuskulatur
- richtet die gesamte Körperstatik aus
- 10 Jahre Produktgarantie
- drei Monate Zufriedenheitsgarantie
- gutes Preis-Leistungs-Verhältnis
- nur ein Paar Schuhe notwendig
- passt in 90% aller Schuhe
- fördert die Durchblutung des Fußes
- gut bei Diabetes
- sehr hygienisch, da abwaschbar
- hypoallergen (kein Latex, kein Silikon)

# häufige Fußbeschwerden

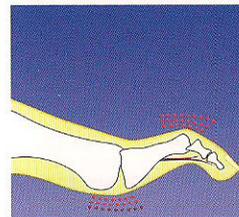


**Fersenschmerzen:** Durch den Verlust der Statik des Fußes kommt es zur erhöhten Fersenbelastung. Die Folgen davon können eine Plantarfasziitis oder ein Fersensporn sein. Unsere Einlagen beheben die Ursache dieses Zustandes, indem sie die Ferse entlasten und den Muskel bzw. die Faszie stärken.

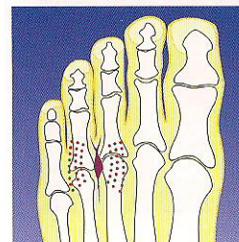


**Hallux:** Die Großzehen drücken oder überkreuzen die zweiten Zehen. Kalzium bildet sich am Gelenk und formt einen Ball. Ein gerader, beweglicher Zeh ist wichtig für die Balance und das Gehen. Durch die Benutzung der Step Forward Einlage und gleichzeitige Zehenübungen, haben viele Kunden Linderung und Korrektur der Fehlstellung erfahren. Operationen

können verhindert werden.



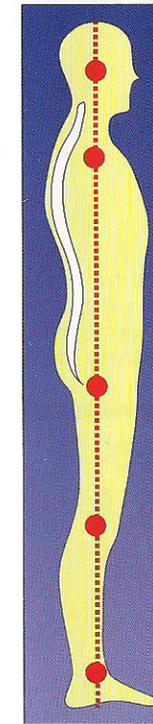
**Hammerzehen:** Durch ein schwaches vorderes Fußgewölbe verkürzen sich die Sehnen. Die Zehen krallen sich zusammen. Betroffen sind vor allem der zweite, dritte und vierte Zeh. Die Step Forward Einlage baut das vordere Fußgewölbe auf. Eine zusätzliche Übung korrigiert und lindert die Beschwerden.



**Morton Neuralgie (Metatarsalgie):** Ein Gefühl von Brennen, Taubheit oder Schmerz im vorderen Fuß, welches häufig zwischen dem dritten und vierten Zeh beginnt. Es entsteht, wenn der Nerv zwischen zwei Köpfen der Mittelfußknochen gequetscht oder verletzt wird, in Folge eines schwachen vorderen Fußgewölbes oder engen Schuhen. Die

Step Forward Einlage baut das Gewölbe wieder auf, entlastet den Nerv, lindert oder eliminiert die Beschwerden.

**Schwielen und Hühneraugen:** Schwielen (unter dem Ballen des Fußes oder der Ferse) sind das Resultat von zu starkem Druck. Durch die Step Forward Einlage können sie den Vorfuß entlasten und die Bildung der Druckstellen vermeiden.



**Knöchel und Knie:** Wenn der Fuß proniert (nach innen kippt) oder supiniert (nach außen rollt) leiden ihre Knöchel und Knie, unter starker Abnutzung und Verschleiß. Die richtige Unterstützung des mittleren und lateralen Fußgewölbes kann diese Gelenke direkt unterstützen. Die Step Forward Einlage stellt alle Fußgewölbe auf und vermeidet eine Überlastung der Gelenke und Schmerzen.

**Lendenschmerzen:** Lendenschmerzen sind sehr verbreitet und meist ein direktes Resultat von falscher Haltung. Falsche Haltung entsteht vielfach durch ein zu schwaches Fußgewölbe. Durch das Tragen der Step Forward Einlage merken Sie sofort, wie sich Ihre Haltung verbessert und Sie fühlen die Entlastung im Rücken.

**Ischias:** Wenn der Ischias Nerv eingeklemmt ist, entsteht meist ein austrahlender Schmerz bis in die Füße. Die Ursache hängt oft mit der Fußstatik zusammen. Zu starke Pronation steht damit in Zusammenhang.

**Beinlängendifferenz:** Das Becken neigt sich oder rotiert. Beispiele sind sichtbare Unterschiede in den Beinlängen, Skoliose oder Schmerzen im unteren Rücken, Hüfte oder Oberschenkel. Viele Therapeuten haben von guten Resultaten bezüglich der Korrektur dieser Probleme berichtet, einfach indem sie Step Forward Einlagen benutzt haben.

**Andere Umstände:** Im Laufe der Jahre (seit 1974) haben wir viele Testberichte von Kunden und Ärzten (weltweit) über den Einsatz der Step Forward Einlage bei verschiedenen Symptomen erhalten. Ist Ihre Symptomatik hier nicht dabei - fragen Sie uns!

