

Wichtige Tipps für das Einlaufen Ihrer **Step Forward Sohlen**

Wenn Sie Schmerzen beim Einlaufen haben

Dies ist in der Regel ein Zeichen dafür, dass Sie die Sohle zu schnell einlaufen.

Das kann passieren, selbst wenn Sie sich genau an das Einlaufschema halten, welches wir Ihnen empfohlen haben. Entscheidend ist, ihr Fuß gibt die Geschwindigkeit vor.

In diesem Fall gehen Sie bitte zu dem langsamen Einlaufschema über, dadurch hat Ihr Fuß mehr Zeit sich zu gewöhnen.

Das super-langsame Einlaufschema

Ca. 5 % Unserer Kunden haben so empfindliche bzw. verspannte Fuß-Sohlen, dass für sie auch unser langsameres Einlaufschema noch zu schnell ist.

Dann geben Sie ihrem Fuß bitte noch mehr Zeit, und verwenden sie folgendes **super-langsame Einlaufschema**:

In der 1. Woche tragen Sie Ihre Sohlen täglich 2x5 min.

in der 2. Woche täglich 2x10min

in der 3. Woche täglich 2x15min

in der 4. Woche täglich 2x 20min usw.

ab der 5. Woche kann man dann in der Regel etwas schneller vorgehen....

Oberste Regel ist: ihr Fuß gibt die Geschwindigkeit vor.

Die Geschwindigkeit, mit der ihr Fuß sich gut fühlt, ist genau die richtige....

Sie müssen bedenken, dass sich die Fußfehlstellungen auch oft über Jahrzehnte gebildet haben, geben Sie ihrem Fuß bitte die Zeit für die Korrektur, die er braucht.

Sie werden schon bald belohnt, denn Ihre Füße werden weicher, flexibler und gleichzeitig kräftiger, gesünder und belastbarer, und sie nähern sich im Laufe der Zeit immer mehr dem gesunden, optimalen Fuß an.

Veränderungen im Körper während der Einlaufzeit:

Während der Einlaufzeit gehen nicht nur ihre Füße durch einen intensiven Lern- und Veränderungsprozess, sondern auch ihr ganzer Körper. Indem wir die Statik der Füße in Ordnung bringen, kann ihr Körper sich neu ausrichten und justieren. Manchmal- in seltenen Fällen- kann es zu Anpassungsreaktionen kommen, z.B. , dass sie für ein paar Tage Schmerzen in einem Gelenk oder im Rücken verspüren, die dann nach einiger Zeit von selber wieder verschwinden. Das sind die ganz Vorgänge in ihrem Körpers.

Aus den Berichten vieler Kunden wissen wir, dass der Fuß und der Körper sich durch das Tragen der Step-Forward Sohlen schon nach relativ kurzer Zeit insgesamt viel besser und gesünder fühlt als früher.

Die Schnelligkeit der Veränderung:

Jeder Fuß ist einmalig, jeder Mensch ist einmalig.

Wir hatten Kunden/Kundinnen, wo die Veränderung schnell ging, im Durchschnitt braucht es ca. 6-12 Monate, bis eine Fußfehlstellung korrigiert ist, in schwierigen Fällen kann es auch mal länger dauern. (12-24 Monate). Aber was ist diese Zeit, gegen die Freude zu spüren, dass es dem Fuß und dem Körper allmählich wieder besser geht... Bleiben Sie dran, es lohnt sich.

Schenken Sie Ihrem Fuß die Liebe und Aufmerksamkeit, die er verdient hat.