

Aangezien de kwaliteit van de schoenen is variabel, Kinepod is niet verantwoordelijk in het geval de schoen wordt gedragen door de zool.

3. Instructies voor het aanbrengen van uw zolen in uw schoenen Als u schoenen losse binnenzolen hebben: Verwijder de losse zool en vervang deze door uw orthopedische Kinepod-zool. Als de orthopedische Kinepod-zool te groot is, leg de oorspronkelijke zool dan op de orthopedische. Tekenen omtevreemde van de losse zool over en snijd het overbodige stuk van de zool af.



Als u schoenen geen losse binnenzolen hebben: Er wordt aangeraden om de orthopedische Kinepod-zool in de schoenen te leggen en te controleren of de zool vooraan niet opgekruld zit. Als dit het geval is, moet er 2-3 mm afgesneden worden in de ronding: Ga door tot de zool goed plat ligt in de schoen.

4. Neem een aanpassingstermijn in acht bij het dragen van uw orthopedische zolen Het dragen van zolen vereist een normale aanpassingsperiode die kan verschillen van persoon tot persoon en die meestal 3 tot 8 weken bedraagt. De zolen moeten de eerste 15 dagen geleidelijk langer worden gedragen tijdens het stappen, d.w.z. 1 tot 2 uur de eerste dag, 2 tot 3 uur de tweede dag, enzovoort tot de 15de dag. Het einddoel is dat u ze ononderbroken draagt. U mag de zolen pas dragen om te sporten na de 15 dagen aanpassing aan gewoon lopen. Voor het hardlopen moet dezelfde aanpassingsperiode in acht worden genomen, en mag u de eerste dag slechts 5 tot 10 minuten lopen, 10 tot 15 minuten de tweede dag, enzovoort tot de 15de dag. Bij pijn tijdens de aanpassingsperiode, kunt u de zolen beter niet meer dragen die dag en de dag nadien opnieuw beginnen.

5. Onderhoud De zolen mogen gewassen worden met water en zeep, maar mogen niet worden blootgesteld aan een warmtebron (was ze ook liever niet in de wasmachine). De zolen moeten worden afgedroogd met een handdoek en gedroogd worden aan de lucht. In het geval dat uw zolen schuiven in uw schoenen, wordt aangeraden uw zolen in uw schoenen vast te zetten met dubbelzijdige en zelfklevende velcro-stroken (verkrijgbaar in elke winkel voor naaioetbehoren). Normale slijtage van de Kinepod-zolen: de stijve sokkel komt na verloop van tijd door de onderlaag van de zool (fluweel). Deze fysiologische slijtage verandert niets aan het effect van de zolen.

6. Wat u beter niet doet Draag geen schoenen die niet aangepast zijn aan uw voeten. Dit kan het therapeutische effect van de zool tenietdoen en schadelijk zijn voor uw voeten; Probeer de aanpassingsperiode niet in te korten, zelfs als uw zolen comfortabel aanvoelen; Probeer in geen geval een zool zelf aan te passen (buiten het bijsnijden van de omtrek). Los van de risico's die dat inhoudt, kan dit de oorspronkelijke waarborg op de zolen doen vervallen; Gebruik geen vette producten op uw zolen; Stel uw zolen nooit bloot aan intense warmtebronnen en vermijd ieder contact met schuurmiddelen.

7. Garantie op de orthopedische zolen - 6 maanden tegen breuk, scheuren of fragmentatie van de stijve basis corrector. - 6 maanden tegen materiaal- of productiefouten. Deze waarborg vervalt als de zool onderworpen werd aan een non-conforme, ongewone of oneigenlijke behandeling, aan opzettelijke beschadiging of aanpassingen uitgevoerd door een derde (en niet door het KINEPOD laboratorium).

How to use your Kinepod active insoles ?

There are two ways to use your Kinepodic insoles based on the chosen action :

1. Stimulating action :

Facilitating your muscles' work when walking and reducing joint constraints. Wear your kinepodic insoles when walking to encourage a physiologically plantar movement distributed across your entire body. Your insoles will enable you to train with the minimum desirable mobility for your body. Thanks to your insoles your body's muscular tensions will even out (the muscles that are overworking will reduce their activity and the muscles doing little work will increase their activity) and the impact coming from the ground will be better absorbed. To achieve a muscular balancing effect, it is recommendable to wear Kinepod insoles at least 1 hour per day. To achieve an amortisation effect, it is recommendable to wear Kinepod insoles whenever you walk or run. Respect the recommended adaptation time to allowing weak muscles to strengthen without risking injury. Allow your body the time it needs to balance itself.

2. Postural Action :

Relieve muscle and joint tensions using a few simple exercises on your Kinepod orthopaedic insoles each morning and during the day. Remove your kinepodic insoles from your shoes and place them on a hard floor (avoid carpets). Stand on the insoles. You are now ready for the simple exercises.

- Turn your head to each side, left and then right, and bow it on each side.
 - Turn your torso (including shoulders) to each side and bow it on each side.
 - Keeping your legs straight, lean forward as if you wanted to touch the floor with your hands.
 - Crouch by bending at the knees then straighten back up.
- Repeat the exercise two or three times as you wish. Your tensions should be relieved immediately.

Side effects

In the case of pains under the foot, it is preferable to reduce the time during which you wear the insoles. It is likely that the bearing has been too intense. If your pain persists, consult your doctor or a specialist.

Contraindications

Bearing the insoles is contraindicated with anti-pronation and anti-supination shoes, as well as with shoe having reinforcements for the arch of the foot, sandals or open shoes.

Tips for your insoles

1. Wear suitable shoes to achieve the maximum benefit from your soles It is recommended to wear neutral shoes (so-called universal shoes) for sport.

2. Shoes

The ideal shoe is: Light with a flat external sole (heelless and 0.5 to 1 cm thick) ; Closed at the instep (velcro or laces) As broad as your foot (at the heel, midfoot and forefoot) ; Semi-rigid under the heel (hard rubber) ; Supple under the forefoot ; With a hard buttress behind the heel. At home, it is recommended to be barefoot or wear only fine slippers, closed at the rear. Avoid shoes open at the back (such as flip-flops). These shoes are not designed for lengthy walks.

Sports shoes: it is essential to use neutral sports shoes (so-called universal shoes) to ensure the best performance of your sole. Given the variation of the shoes quality, Kinepod cannot be taken responsible in any case in which the shoes might be damaged by the insole.

Étant donné que le niveau de qualité des chaussures est variable, Kinepod se décharge de toute responsabilité dans le cas où la chaussure serait abîmée par la semelle.

3. Instructions pour mettre vos semelles dans vos chaussures Si vos chaussures comportent des semelles amovibles : Enlever la semelle amovible pour mettre votre semelle Kinepod à la place. Si la semelle Kinepod est trop grande, superposez la semelle d'origine sur la semelle Kinepod. Tracez le contour avant de la semelle d'origine et coupez le surplus.



Si vos chaussures ne comportent pas de semelles amovibles, il est conseillé de vérifier si la partie antérieure de la semelle ne se retrousse pas, une fois positionnée dans la chaussure. Si c'est le cas, il faut couper progressivement (2 à 3mm) l'avant de la semelle en arrondi, jusqu'à ce qu'elle se place correctement dans la chaussure.

4. Respectez le temps d'adaptation

Le port des semelles nécessite une période d'adaptation, pouvant varier d'une personne à une autre, entre 3 et 8 semaines. Les semelles sont à porter progressivement à la marche dans les 15 premiers jours : 1 à 2h le premier jour, 2 à 3h le second et ainsi de suite jusqu'au 15ème jour. L'objectif étant de les porter continuellement. Le sport ne pourra être effectué, avec les semelles, qu'après les 15 jours d'adaptation à la marche. Il y aura de même un temps d'adaptation progressif à la course : 5 à 10min la première séance, 10 à 15min lors de la seconde... En cas de douleurs pendant le temps d'adaptation, il vaut mieux diminuer ou arrêter le port des semelles le restant de la journée et recommencer le lendemain.

5. Entretien

Les semelles sont lavables à la main, à l'eau tiède et savonneuse. Le séchage se fait à l'air ambiant (éviter les radiateurs, sèche-linge...). Dans le cas où vos semelles glissent dans vos chaussures, il est conseillé de fixer la semelle à l'intérieur de la chaussure grâce à des velcros double faces et autocollants (présents dans tous les magasins de couture). Le velours sous la semelle est très rapidement percé par le socle rigide correcteur. Ceci est normal et n'est donc pas à considérer comme une usure.

6. Ce qu'il ne faut pas faire

Ne portez pas de chaussures mal adaptées à vos pieds. Cela peut contrecarrer l'effet thérapeutique de la semelle et être nuisible pour vos pieds. Ne pas diminuer la durée préconisée pour la période d'adaptation même si vos semelles vous semblent confortables. N'essayer en aucun cas de modifier les semelles vous-même. En plus des risques encourus, cela aurait pour effet d'invalider la garantie. N'utilisez pas de substances grasses sur vos semelles. N'exposez jamais vos semelles à des sources de chaleur intense et évitez tout contact avec des abrasifs.

7. Garantie

- 6 mois contre le bris, le fendillement ou la fragmentation du socle correcteur rigide. - 6 mois contre les défauts de matériaux ou de main d'oeuvre. Cette garantie devient nulle et non valide dans le cas où la semelle a été soumise à un traitement non conforme, inhabituel ou abusif, à des dommages intentionnels ou à des modifications faites par un tiers autre que le Laboratoire Kinepod.

Comment utiliser vos semelles actives Kinépod ?

Notice vidéo : <http://fr.kinepod.com/notices>

Deux façons d'utiliser vos semelles Kinépodiques en fonction de l'action souhaitée :

1. Action dynamisante

Lors de la marche, facilitez le travail des muscles de votre corps et diminuez les contraintes articulaires. Portez vos semelles Kinépodiques en marchant afin de solliciter un mouvement physiologique plantaire qui se répercute sur tout votre corps. Vos semelles vont vous permettre d'entretenir votre corps dans le minimum de mobilité souhaitable pour votre organisme. Grâce à vos semelles, les tensions musculaires de votre corps vont s'équilibrer (les muscles qui travaillaient trop vont diminuer leur activité et les muscles qui travaillaient peu vont augmenter leur activité) et les chocs venant du sol vont mieux être absorbés. Pour obtenir un effet d'équilibrage musculaire, il est conseillé de porter vos semelles Kinépod au moins 1 heure par jour. Pour obtenir un effet d'amortissement, il est conseillé de porter vos semelles Kinépod à chaque fois que vous marchez et courez. Respectez le temps d'adaptation conseillé pour laisser le temps aux muscles faibles de se renforcer sans risquer une blessure. Laissez juste le temps à votre corps de s'équilibrer.

2. Action Posturale

Libérez vos tensions musculo-articulaires en faisant quelques petits exercices pied nus, sur vos semelles posées sur sol dur. Sortez vos semelles kinépodiques de vos chaussures et déposez les sur un sol dur (éviter donc les tapis). Ensuite placez vos pieds par dessus et vous voilà debout sur vos semelles. Maintenant les exercices libérateurs peuvent être effectués tout simplement.

- Tournez et inclinez la tête de chaque côté.
- Tournez et inclinez le tronc de chaque côté.
- Penchez en avant, jambes tendues et touchez le sol avec les mains en fonction de vos possibilités.
- Accroupissez-vous en pliant vos genoux et redressez-vous doucement, en déroulant le dos.

Ces exercices peuvent être répétés deux à trois fois selon votre convenance.

Effets secondaires

Dans le cas de douleurs sous le pied, il est souhaitable de réduire le port des semelles. Il est probable que le port ait été trop intense. Si vos douleurs persistent, adressez-vous à votre spécialiste ou à votre médecin.

Contre-indications

Le port des semelles est contre-indiqué avec des chaussures anti-pronation, des chaussures anti-supination, toutes autres chaussures ayant des renforts soutenant les voûtes des pieds et des sandales ou chaussures sans fermeture postérieure.

Conseils semelle

1. Portez des chaussures appropriées afin de bénéficier au maximum du bienfait des semelles

2. Les chaussures : la chaussure idéale est légère avec une semelle externe plate (sans talon et d'une épaisseur de 0,5 à 1cm), fermée au coup de pied (velcros ou lacets), aussi large que votre pied sur toute sa longueur, souple sous l'avant du pied, semi-rigide sous le talon avec un contrefort solide à l'arrière du talon. A la maison, il est recommandé de marcher pieds nus ou avec de fins chaussons fermés à l'arrière du pied. Evitez les chaussures ouvertes à l'arrière du pied (type tong, sandales...) car elles ne sont pas conçues pour une marche prolongée.

Given the variation of the shoes quality, Kinepod cannot be taken responsible in any case in which the shoes might be damaged by the insole.

3. Instructions to insert your soles into your shoes
If your shoes contain removable internal soles: Remove the removable sole before inserting the Kinepod orthopaedic sole in its place. If the Kinépod orthopaedic sole is too big, place the original sole on top of the Kinepod orthopaedic soil. Use a marker to trace the shape of the removable sole and trim the surplus from the new sole where necessary.



If your shoes do not have removable soles: it is recommended to insert the Kinepod orthopaedic sole in the shoe and to check whether it curls up at the front. If so, remove the sole and trim 2-3mm from the front in a round shape. Repeat until the sole fits flat inside the shoe.

4. Allow time to adapt to wearing your orthopaedic soles Wearing the sole requires an adaptation period which varies from one person to another. Generally it is between 3 and 8 weeks. Wear the soles progressively when walking for the 2 first weeks, i.e. 1 to 2 hours the first day, 2 to 3 hours the second, and so until building up to the 15th day. The goal here is to eventually wear them continuously. You should only wear the soles during sport after the 2 weeks of adapting to walking. Nevertheless, you will need time to adapt to running, i.e. 5 to 10 minutes the first day, 10 to 15 minutes the second and so until building up to the 15th day.

5. Care
The soles can be washed in soapy water. However, do not place them on a heat source (also avoid washing machines). They should be dried with a towel and at room temperature. If your soles are slipping inside your shoes, it is recommended you use double-side, sticky-back velcro (available in all sewing shops). Normal wear for Kinepod soles: over time the hard base will rub through the sole's underside (velvet). This physiological wear in no way changes the soles' effect.

6. Things to avoid
Do not wear shoes that are unsuitable for your feet. Doing so may counteract the sole's therapeutic effect and be harmful to your feet. Do not attempt to speed up the adaptation period even if your soles seem comfortable. Do not try to modify a sole yourself (except trimming). In addition to the risks, doing so invalidates the sole's guarantee of origin. Do not use greasy substances on your soles. Never expose your soles to intense heat sources and avoid all contact with abrasives.

7. Warranty
- 6 months against breakage, crackling or fragmentation of the internal rigid central base.
- 6 months against material or labour defects. This warranty is rendered null and void if the sole has been subjected to non-compliant, unusual or abusive treatment, to intentional damage or modifications performed by a third party other than the KINEPOD laboratory.

Hoe uw actieve Kinepod-binnenzolen gebruiken ?

Twee manieren om uw Kinepod-binnenzolen te gebruiken afhankelijk van de gewenste werking :

1. Dynamiserende werking :

Vergemakkelijk tijdens het lopen het werk van de spieren van uw lichaam en verminder de belasting van uw gewrichten. Draag uw kinepodische binnenzolen tijdens het lopen om een fysiologische beweging van de voetzool te krijgen, die zich voortzet over heel uw lichaam. Uw binnenzolen zullen u toelaten uw lichaam te onderhouden met het minimum aan mobiliteit die wenselijk is voor uw organisme. Dankzij uw binnenzolen zullen de spierspanningen van uw lichaam in evenwicht worden gebracht (de spieren die te veel werken zullen hun activiteit verminderen en de spieren die weinig werken, zullen actiever worden) en zullen de schokken afkomstig van de ondergrond beter geabsorbeerd worden. Om een effect van uitbalanceren van de spieren te verkrijgen, wordt aangeraden om uw Kinepod-binnenzolen ten minste 1 uur per dag te dragen. Om een schokdempingseffect te verkrijgen, wordt aangeraden om uw Kinepod-binnenzolen altijd te dragen bij het stappen en het lopen. Respecteer de aanbevolen aanpassingstijd om de zwakke spieren de kans te gunnen om sterker te worden, zonder risico op blessure. Gun uw lichaam de tijd om in evenwicht te komen.

2. Werking op de houding :

Verminder de spanning in uw spieren en gewrichten door 's morgens en 's avonds enkele kleine oefeningen te doen op uw orthopedische Kinepod-binnenzolen. Haal uw Kinepod-binnenzolen uit uw schoenen en zet ze op een harde ondergrond (dus liever niet op tapijt). Zet uw voeten erop, nu staat u dus recht op uw binnenzolen. Nu kunnen de losmakendeoefeningen heel eenvoudig uitgevoerd worden.

- Draai uw hoofd naar elke kant, van links naar rechts en kanteel uw hoofd naar elke kant.
- Draai uw romp (en schouders) naar elke kant en kanteel uw romp naar elke kant.
- Buig naar voor, met de benen gestrekt, alsof u de vloer wilt aanraken.
- Hurk neer en buig daarbij door uw knieën, en kom weer recht.

U mag de oefening naar wens twee tot drie keer herhalen. Normaal gezien zijn na één keer de spanningen verdwenen.

Side Effects

Bij pijn in de voet, is het wenselijk om de poort zolen verminderen. Het is waarschijnlijk dat de haven was te intens. Als uw pijn aanhoudt, neem dan contact op met uw specialist of uw arts.

Cons-indicaties

Het dragen zolen tegen aangeduid met anti-pronatie schoenen, anti-supinatie schoenen, schoenen met ondersteuning bogen van de voeten, en sandalen of schoenen zonder het sluiten achter de hiel.

Zooltips

1. Draag aangepaste schoenen om maximaal voordeel te halen uit de weldadige werking van de zolen. Om te sporten wordt aangeraden om neutrale ("universele") schoenen te dragen.

2. Schoen

De ideale schoen is: licht met een platte buitenzool (zonder hak en 0,5 tot 1 cm dik); gesloten op de wreef (velcro of veters); zo breed als uw voet (aan de hiel, in het midden van de voet en voraan); halfstijf onder de hiel (harde rubber); soepel onder de voorvoet; met een stijve versteviging aan de achterzijde van de hiel Aangeraden wordt om thuis op blote voeten te lopen of om lichte pantoffels te dragen die achteraan de voet gesloten zijn. Vermijd schoenen die achteraan open zijn (type slipper). Deze schoenen zijn niet bedoeld om lang mee te lopen Sportschoenen: kies neutrale (universele) sportschoenen om ervoor te zorgen dat uw zolen zo goed mogelijk presteren.

Sollten die Einlagen die Schuhe beschädigen, übernimmt Kinepod keine Verantwortung da die Qualität der Schuhe variiert.

3. Anweisungen für das Einlegen der Einlagen in Ihre Schuhe.
Wenn Ihre Schuhe Innensohlen besitzen, die herausnehmbar sind:
- Entfernen Sie die herausnehmbare Sohle, um Ihre orthopädische Kinepod-Einlage an deren Stelle einzulegen.
- Wenn die orthopädische Kinepod-Einlage zu groß ist, legen Sie die ursprüngliche Sohle auf die orthopädische Kinepod-Einlage. Ziehen Sie mit einem Markierstift die frühere Kontur der herausnehmbaren Einlage nach und schneiden Sie an dieser Stelle die überschüssige Einlage ab.



- Wenn Ihre Schuhe keine herausnehmbaren Sohlen haben Es wird empfohlen, die orthopädische Kinepod-Einlage in den Schuh zu legen und zu überprüfen, ob sich der vordere Teil der Einlage zusammenschiebt. Wenn dies der Fall ist, nehmen Sie die Einlage wieder heraus und schneiden 2-3 mm abgerundet weg. Beginnen Sie wieder von vorne, bis die Einlage flach im Schuh liegt.

4. Halten Sie eine Gewöhnungszeit an Ihre orthopädischen Einlagen ein Das Tragen der Einlagen erfordert eine normale Eingewöhnungsphase, die individuell verschieden sein kann und allgemein zwischen 3 und 8 Wochen beträgt. Die Einlagen sollten beim Gehen in den ersten zwei Wochen zunehmend getragen werden, das heißt 1 bis 2 Stunden am ersten Tag, 2 bis 3 Stunden am zweiten und so weiter bis zum 15. Tag. Das Ziel ist, sie ständig zu tragen. Sport kann mit den Einlagen erst nach der zweiwöchigen Eingewöhnungsphase beim Gehen ausgeübt werden. Es wird auch eine Gewöhnungszeit an das Laufen geben, das heißt 5 bis 10 Minuten am ersten Tag, 10 bis 15 Minuten am zweiten und so weiter bis zum 15. Tag. Bei Schmerzen in der Eingewöhnungszeit sollten sie den restlichen Tag nicht mehr sondern erst wieder am nächsten Tag getragen werden.

5. Pflege

Die Einlagen können mit Seifenlauge gewaschen werden, jedoch dürfen sie auf keine Wärmequellen gelegt werden (Waschmaschinen sind auch zu vermeiden). Die Einlagen sind mit einem Handtuch und bei Raumluft zu trocknen. Normale Abnutzung der Kinepod-Einlagen: Der harte Unterteil durchdringt mit der Zeit die untere Schicht der Einlage (Velours). Diese physiologische Abnutzung verändert die Wirkung der Einlagen nicht.

6. Was man vermeiden sollte

Tragen Sie keine Schuhe, die Ihnen schlecht passen. Dies könnte die therapeutische Wirkung der Einlage beeinträchtigen und Ihren Füßen Schaden zufügen. Versuchen Sie nicht, die Eingewöhnungsphase zu beschleunigen, auch wenn Sie sich mit Ihren Einlagen wohlfühlen. Versuchen Sie keinesfalls, die Einlage selbst zu verändern (abgesen von Schneiden der Kontur). Zusätzlich zu den damit verbundenen Gefahren würde damit die Herstellergarantie der Einlage verfallen. Verwenden Sie keine fetthaltigen Substanzen an Ihren Einlagen. Setzen Sie Ihre Einlagen niemals intensiven Wärmequellen aus und vermeiden Sie jeden Kontakt mit Scheuermitteln.

7. Garantie

- 6 Monaten gegen Brüche, Risse oder das Zerbrechen der unteren Platte (harter, ausgleichender Unterteil).
- 6 Monate gegen Material- oder Herstellungsfehler. Diese Garantie verfällt und wird ungültig, wenn die Einlagen einer nicht konformen, unüblichen oder missbräuchlichen Behandlung unterzogen werden, wenn sie absichtlich beschädigt oder durch jemanden anderen als das KINEPOD-Labor verändert werden.

Wie verwenden Sie Ihre aktiven Kinepod-Einlagen ?

Es gibt je nach gewünschter Wirkung zwei Arten der Verwendung Ihrer Kinepod-Einlagen :

1. Dynamisierende Wirkung :

Erleichtern Sie beim Gehen die Muskelarbeit Ihres Körpers und verringern Sie die Gelenkbelastungen. Tragen Sie Ihre Kinepod-Einlagen beim Gehen, um eine physiologische Bewegung der Fußsohle hervorzurufen, die sich auf Ihren gesamten Körper auswirkt. Ihre Einlagen werden Ihnen ermöglichen, Ihren Körper mit dem für Ihren Organismus wünschenswertesten Minimum an Mobilität fit zu halten. Dank Ihrer Einlagen gleicht sich die Muskelspannung Ihres Körpers aus (die Muskeln, die zu viel arbeiten, werden ihre Tätigkeit verringern und die Muskeln, die wenig arbeiten, werden ihre Tätigkeit erhöhen). Auch werden die vom Boden kommenden Stöße besser gedämpft. Für eine muskelausgleichende Wirkung wird empfohlen, die Kinepod-Einlagen mindestens 1 Stunde täglich zu tragen. Für den Dämpfungseffekt wird empfohlen, Ihre Kinepod-Einlagen beim Gehen und Laufen immer zu tragen. Halten Sie die empfohlene Eingewöhnungszeit ein, damit die schwachen Muskeln Zeit haben, sich ohne Verletzungsgefahr zu stärken. Lassen Sie Ihrem Körper genau die Zeit, die er benötigt, um sein Gleichgewicht zu finden.

2. Auswirkung auf die Haltung :

Lösen Sie morgens oder tagsüber Ihre Muskel-Gelenkverspannungen mit einigen kleinen Übungen auf Ihren orthopädischen Kinepod-Einlagen. Nehmen Sie Ihre Kinepod-Einlagen aus Ihren Schuhen und legen Sie sie auf einen harten Boden (nicht auf einen Teppich). Stellen Sie dann Ihre Füße darauf und stehen Sie gerade auf Ihren Einlagen. Jetzt können die befreienden Übungen ganz einfach durchgeführt werden. • Drehen Sie den Kopf nach links und nach rechts und neigen Sie den Kopf zu jeder Seite. • Drehen Sie den Rumpf (und die Schultern) zu jeder Seite und neigen Sie den Rumpf zu jeder Seite. • Beugen Sie sich mit gestreckten Beinen nach vor, als ob Sie den Boden mit Ihren Händen berühren wollten. • Gehen Sie in die Hocke, indem Sie Ihre Knie beugen, und richten Sie sich wieder auf. Sie können nach Belieben die Übung zwei bis drei Mal wiederholen. Normalerweise haben sich Ihre Verspannungen nach einmaliger Übung gelöst.

Nebenwirkungen :

Im Falle von Schmerzen unter dem Fuß, empfehlen wir Ihnen die Einlage nur für kurze Dauer zu tragen. Es ist möglich, dass die Einlage zu intensiv getragen wurde. Falls die Schmerzen nicht verschwinden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Kontraindikationen :

Die Einlagen sind nicht für Schuhe mit Anti-Pronation oder Anti-Supination geeignet. Auch Schuhe mit Verstärkungen am Fußgewölbe sollten nicht getragen werden. Sandalen und offene Schuhe ohne hinteren Verschluss werden nicht empfohlen. Sollten die Einlagen die Schuhe beschädigen, übernimmt Kinepod keine Verantwortung da die Qualität der Schuhe variiert.

Empfehlungen für Einlagen

1. Tragen Sie geeignete Schuhe, damit Sie den größten Nutzen aus den Einlagen ziehen können. Beim Sport wird empfohlen, neutrale (sogenannte „universelle“) Schuhe zu tragen.

2. Schuhe

Die idealen Schuhe sind: leicht mit einer flachen Außensohle (ohne Absatz und mit einer Stärke von 0,5 bis 1 cm); am Rist geschlossen (Klett oder Bänder); gleich breit wie Ihr Fuß (bei der Ferse, am Mittel- und am Vorfuß); mit Hart unter der Ferse (Hartgummi); weich unter dem Vorfuß; mit einer harten Hinterkappe an der Fersenrückseite Zu Hause soll man barfuß oder mit dünnen Hausschuhen gehen, die an der Fußrückseite geschlossen sind. Vermeiden Sie Schuhe, die an der Fußrückseite offen sind (vom Typ Pantolette). Solche Schuhe sind nicht für längeres Gehen geeignet

Sportschuhe: Sie müssen unbedingt neutrale (universelle) Sportschuhe verwenden, damit Ihre Einlagen die beste Leistung bringen.