



INSTRUKCJA

Przystosowanie stóp do noszenia wkładek ortopedycznych Step Forward musi następować stopniowo i może trwać nawet kilka tygodni. Kiedy po raz pierwszy używa się wkładek ortopedycznych, może to przypominać stanie na piłce golfowej. To normalne wrażenie. Dlatego też zalecamy, aby NIE próbować nosić ich zbyt długo za pierwszym razem. W przeciwnym razie mięśnie i ścięgna stóp mogą zostać podrażnione i boleć. Aby uniknąć dyskomfortu w początkowym okresie należy działać według poniższych prostych instrukcji. Do momentu uzyskania uczucia komfortu we wkładkach mogą minąć 2 tygodnie, miesiąc lub 3 miesiące. **PROSIMY O CIERPLIWOŚĆ!**

	Dzień:	1	2	3	4	5	6	7	10	14	17	21	28	35	42
Wolno	rano	0:05	0:10	0:15	0:20	0:30	0:45	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	Cały dzień
	wieczór	0:05	0:10	0:15	0:20	0:30	0:45	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	Cały dzień
Średnio	rano	0:15	0:30	0:45	1:00	1:15	1:30	1:45	2:30	3:30	4:30	Cały dzień			
	wieczór	0:15	0:30	0:45	1:00	1:15	1:30	1:45	2:30	3:30	4:30				
Szybko	rano	0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	Cały dzień					
	wieczór	0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00						

• W pierwszym tygodniu należy zrobić przynajmniej 3 godziny przerwy między sesją poranną i wieczorną.

• Należy się kierować zdrowym rozsądkiem: jeśli stopy zaczną boleć, należy wyjąć wkładki. Ta sesja trwała wystarczająco długo.

Wolno: U osób starszych i/lub przy stopach o bardzo wysokich łukach, albo przy bólu pięt. Dojście do noszenia wkładek przez cały dzień może potrwać od 4 do 12 tygodni.

Średnio: To tempo dotyczy większości użytkowników. Dojście do noszenia wkładek przez cały dzień może potrwać od 2 do 3 tygodni.

Szybko: U bardzo młodych osób i/lub przy bardzo płaskich stopach. Dojście do noszenia wkładek przez cały dzień może potrwać od 1 do 2 tygodni.

- Najlepszym rodzajem obuwia do rozpoczęcia noszenia wkładek są wygodne buty ze sznurówkami. Sugerujemy, aby do momentu uzyskania komfortu noszenia wkładek przez cały dzień nie kupować ani nie przerabiać żadnych butów. Gdy stopy się przystosują, wtedy nadejdzie czas ponownej oceny kolekcji butów.
- W okresie początkowym można odczuwać pewne zmiany, czasem nawet mdłości, dyskomfort lub ból w różnych częściach ciała. Jeśli tak się stanie, należy poczekać i nie wydłużać czasu noszenia wkładek do momentu ustąpienia dolegliwości.
- Jeśli użytkownik nosi już inne wkładki, zalecamy dalsze korzystanie z nich w czasie, gdy nie używa się naszych wkładek (tj. w fazie początkowej przystosowywania się do noszenia wkładek Step Forward).
- Prawidłowy rozmiar zazwyczaj na początku wydaje się za duży lub za mały. Łuki stóp potrzebują czasu, żeby dopasować się do wkładek.
- W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt telefoniczny z naszym biurem.

INSTRUKCJE OGÓLNE

- Większość użytkowników odkrywa, że nosząc nasze wkładki ma więcej miejsca w butach. Jest to dobre dla stóp, ale mogą mieć one tendencję do przesuwania się w tył buta. Aby temu zapobiec, należy zastosować tzw. za piętki. Stare buty zostały rozciągnięte do tego kształtu przez stopy. W nowych, odpowiednio dopasowanych butach tego problemu nie będzie.
- W butach bez pięt i sandałach tylna część wkładki ortopedycznej może się przesuwać lub nawet poruszać pod stopą. Aby temu zapobiec, należy przymocować rzepy z klejem pod piętą (miękkie pętle dla buta i „haki” dla spodu wkładki). Można też nosić wkładki ortopedyczne wewnątrz skarpetek lub rajstop.
- Wkładki ortopedyczne Step Forward pasują do większości butów bez konieczności ich modyfikacji. Jednak w niektórych butach (np. sportowych) znajdziemy mocno wyprofilowane oryginalne wkładki. Należy je usunąć i zastąpić płaskimi wkładkami ze sklepu. Wkładka ortopedyczna MUSI leżeć płasko w butach bez żadnych podwinieć po bokach. Większość butów ma tylko małe miękkie podparcie dla łuku, które można zostawić na miejscu.
- Wkładki Step Forward są idealne dla niemal wszystkich dyscyplin sportowych, ALE należy stopniowo przechodzić do używania ich przez cały dzień jak wskazano powyżej i NIE przystępować do aktywności forsownych dla stóp, dopóki stopy nie będą na to gotowe. Nasze wkładki ortopedyczne są chętnie używane przez biegaczy, golfistów, piłkarzy, osoby podnoszące ciężary i uprawiające inne sporty.
- Przy zakupie nowych butów, należy je wypróbować z wkładkami, aby się upewnić o ich wygodzie i odpowiednim rozmiarze. Sugerujemy niekupowanie nowych butów do momentu, w którym stopy przystosują się do wkładek ortopedycznych.
- Nasze wkładki nie powodują pocenia się czy podrażnienia stóp, a także nie wchłaniają zapachów. Należy je myć od czasu do czasu w ciepłej wodzie, z użyciem delikatnego płynu do mycia naczyń..
- Wkładki ulegają zniszczeniu przy zbyt wysokiej temperaturze, dlatego nie należy ich gotować czy wkładać do kuchenki mikrofalowej, ani też wystawiać na działanie temperatury powyżej 50°C. Psy uwielbiają je żuć. Tego rodzaju uszkodzenia nie objęte są gwarancją!
- Zazwyczaj wkładki utrzymują swój oryginalny kształt przez wiele lat. U niektórych użytkowników (zazwyczaj z ciężkimi i/lub gorącymi stopami) wkładki mogą się nieco spłaszczyć. W takim przypadku należy po prostu zgiąć wkładki (pięta do palców) kilka razy, aby mogły wrócić do swego fabrycznego kształtu. Nie należy się obawiać złamania wkładek co obejmuje gwarancja!

Gwarancja produktu

Wkładki ortopedyczne „Step Forward” są objęte gwarancją na wypadek wystąpienia wad materiałów lub wykonania. Jeśli się złamią, pękną lub rozerwą w wyniku normalnego użytkowania w ciągu 10 lat od daty zakupu, należy się skontaktować z naszym biurem w celu przeprowadzenia oceny zdarzenia. Jeśli firma stwierdzi, że złamanie, pęknięcie lub rozerwanie wystąpiło z powodu wadliwych materiałów lub wykonania, użytkownik

otrzyma bezpłatnie nową parę. Jeśli wkładki ulegną spłaszczeniu, należy skontaktować się z naszym biurem w celu otrzymania instrukcji przywrócenia im łuku. Gwarancja NIE obejmuje zniszczenia w wyniku działania ciepła (powyżej 50°C), wytarcia w butach lub zarysowania łyżką, modyfikacji, zaniedbania lub innego nieprawidłowego użycia. Przy wszelkich roszczeniach gwarancyjnych należy przedstawić ORYGINALNY rachunek.

Ból pięty, zapalenie powięzi podeszwy i ostrogi

● Powięź podeszwy i grupa mięśni opasająca spód stopy od pięty do przodostopia stanowi nasz „system zawieszenia”. Pracuje naprawdę dobrze na piasku, trawie, żwirze i ziemi. Gorzej funkcjonuje, gdy chodzimy po twardych powierzchniach i w butach, staje się wtedy sztywna i napięta.

● Kiedy sztywne i napięte ścięgno ulega uderzeniom lub wstrząsom, nie może się wystarczająco rozciągać i zaczyna się rozdzierać (zazwyczaj w kierunku od pięty), powodując bolesne zapalenie (zapalenie powięzi podeszwy). Największy ból odczuwa się zaraz po

wstaniu z łóżka lub przy wysiadaniu z auta po długiej jeździe.

● Ciało będzie próbowało poradzić sobie osadzając w tym miejscu wapń. Powstaje ostroga piętowa.

● Mięśnie i ścięgna muszą na powrót stać się silne i elastyczne. Najlepiej byoby spędzić resztę życia na plaży (bez wchodzenia do jakichkolwiek budynków), albo nosić elastyczne wkładki ortopedyczne (takie jak wkładki Step Forward), które będą ćwiczyć ścięgna i mięśnie.

Haluksy

● Konieczne jest noszenie butów na tyle szerokich, by palce miały wystarczająco dużo miejsca. Nawet paski sandałów (jeśli paski znajdują się z przodu stawu) będą ciągnąć duży palec do wewnątrz. Nie należy nosić butów, które są ciasne i ścisną palce!

● Oto najlepsze ćwiczenie na tę dolegliwość: należy złapać duży palec lewej stopy prawą dłonią i odciągać go od drugiego palca powoli

i delikatnie. W tym samym momencie kciukiem lewej dłoni należy trzymać staw. Należy naciskać palec w kierunku NA ZEWNĄTRZ a na staw DO WEWNĄTRZ. Następnie kręcić dużym palcem zgodnie ze wskazówkami zegara przez 30 sekund, a potem przeciwnie do ruchu wskazówek zegara przez kolejne 30 sekund. Na koniec wykonać to samo na drugą stopę. Powtarzać co drugi dzień przez 12-18 miesięcy.

Palce młotowate i palce szponiaste

● Należy złapać palce i powoli zginać je do przodu rozciągając mięśnie i ścięgna. Masować ścięgna, zginać palce w dół próbując dotrzeć nimi kłębu palucha. Najlepsza pozycja to kciuk na palcach i palec pod kłębem palucha. Pchnąć kciuk w dół. To pociągnie mięśnie i ścięgna dalej w górę.

● Popchnąć każdy palec DO ŚRODKA i skręcić. Popchnąć każdy palec NA ZEWNĄTRZ i skręcić. To rozciągnie odpowiednie mięśnie i ścięgna.

● Wykonać skłon w dół ze stania i chwycić wszystkie palce, aby je rozprostować. Użyć palców dłoni, aby rzeczywiście rozciągnąć mięśnie i ścięgna palców stóp, które uległy skróceniu.

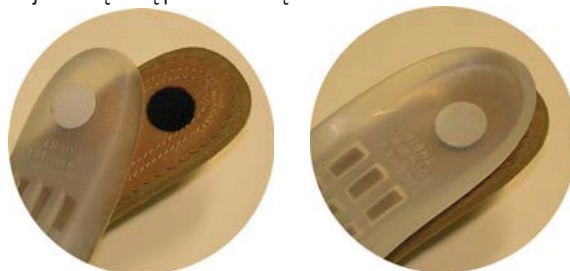
● Stojąc, umieścić piętę jednej stopy nad palcami młotowymi drugiej stopy. Popchnąć palce w dół. Utrzymać nacisk przez 30 sekund. Powtórzyć kilka razy, a potem wykonać to samo na drugą stopę.

Używanie wkładek ortopedycznych „Step Forward” w sandałach

Aby zapobiec wyslizgiwaniu się wkładek z butów bez pięt, należy przymocować ich tył samoprzylepnym rzepem.

1. Stań w sandałach z wkładkami ortopedycznymi na miejscu. Tył wkładek nie powinien być widoczny, ale też nie powinien wciskać się w skórę. Spójrz w dół i sprawdź czy tył wkładki leży odpowiednio do tyłu buta.
2. Przed zamocowaniem rzepów, wyczyść spód wkładki ortopedycznej i wnętrze buta w tym miejscu denaturatem i zostaw do wyschnięcia.
3. Ściągnij warstwę ochronną z chropowatej części rzepu i przymocuj go do spodniej części wkładki na środku pięty.
4. Teraz połącz miękką stronę rzepu z chropowatą częścią rzepu, która już jest na wkładce. Ściągnij warstwę ochronną z miękkiej strony rzepu.
5. Umieść wkładkę w bucie z piętą w prawidłowym miejscu. Wciśnij wkładkę (i rzepy) mocno do buta.

6. Zaleca się zostawić rzepy na miejscu przez 24 godziny przed włożeniem butów, aby osiągnąć maksymalne połączenie. Najlepiej zostawić rzepy na noc.
7. Rzepy mogą się powoli przemieszczać w ciągu następnego kilku tygodni. Należy je usunąć, wyczyścić to miejsce denaturatem i założyć nowe rzepy.
8. Silniejsze połączenie można uzyskać kupując pasek rzepów, który obejmie większą powierzchnię.



Wskazówki dla użytkowników wkładek - buty i stopy

- Należy usunąć z butów dodatkową podporę łuku. Niezbędna jest płaska podkładka pod wkładki ortopedyczne.
- Należy pamiętać, że wkładki to narzędzie, a nie kula. Im częściej się je nosi, tym lepsze są wyniki.
- Należy zmieniać buty. Nie nosić tej samej pary dwa dni z rzędu. To najlepsze rozwiązanie dla stóp i butów.
- Należy kupić buty, które dobrze pasują. Nie powinny ścisnąć

palców ani naciskać na najszerszą część stopy.

- Dodatkowym wyścieleniem pod wkładkami może być płaska wkładka.
- Należy myć wkładki. Wystarczy ciepła woda z mydłem (płynem do mycia naczyń).
- Od czasu do czasu należy przywracać elastyczność wkładkom, zginając je piętą do palców, aby podnieść łuk.

Dziękujemy za wybór wkładek ortopedycznych „Step Forward”. Firma Step Forward, z siedzibą w Seattle, 11109 SE Kent-Kanglew Road Kent, Washington 98030-7707, USA, które przynoszą ulgę i korzyści setkom tysięcy ludzi od 1974 r. Wkładki ortopedyczne „Step Forward” pojawiły się w Polsce dopiero w 2011 r. W razie jakichkolwiek pytań lub problemów należy się skontaktować z naszą firmą - jesteśmy do dyspozycji naszych klientów.

Produkt opatrzony jest certyfikatem: 