

SCHRITT bringt den idealen Walking-Schuh!

**Der richtige Schuh –
der erste Schritt zum gesunden Walking.**



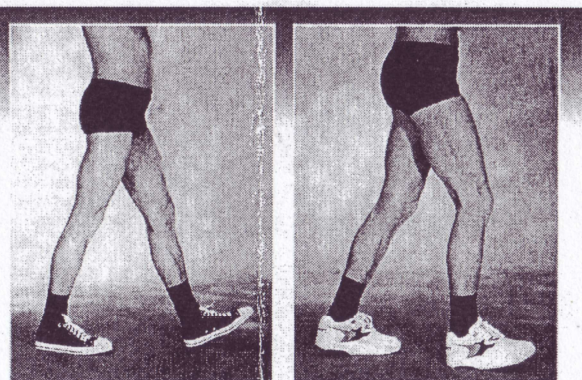
Walking ist in. Immer mehr Frauen und Männer jeglichen Alters frönen diesem beliebten Gesundheitssport. Bewegung an der frischen Luft, Steigerung von Fitness und Wohlbefinden, Gewichtskontrolle usw. sind die Beweggründe, um Walking zu betreiben. Menschen mit Gelenkproblemen und Rückenschmerzen sollten aber durch das Walking nicht noch mehr Schmerzen verspüren, sondern diese gerade durch das Walking therapieren.

Die Zeit ist reif für den speziellen Walking-Schuh

Seit kurzem erobert ein völlig neuer Sport- und TheraPIeschuh den Markt: SCHRITT – der Schuh mit dem nach vorn versetzten Absatz. Sein revolutionäres Konzept macht ihn zum idealen Walking-Schuh. SCHRITT «zwingt» zur natürlichen Haltung wie beim Barfussgehen im Wald. Inspiriert wurden die Erfinder durch die barfusslaufenden Naturvölker. Während der Mensch ursprünglich auf natürlichem,

unebenem Gelände lebte, bewegen wir uns heute praktisch tagtäglich nur noch auf flachen und glatten Böden. Viele Probleme wie Gelenk- und Rückenschmerzen, Achillodynie sowie Krampfadern und Muskeldysbalancen streben damit in direktem Zusammenhang. Der Fuss ist wie die Hand ein Tastorgan. Damit der Barfussläufer in der Natur die Höhe des unebenen Untergrundes abtasten kann, setzt er den Fuss nicht auf der Ferse auf, sondern auf dem Mittelfuss. Tasten kann der Fuss

aber nur, wenn das vordere Knie beim Aufsetzen des Mittelfusses nicht durchgestreckt, sondern leicht gebeugt ist. Nur auf flachen Strassen und glatten Böden kann das vordere Knie im Moment des Fersenauftritts durchgestreckt werden, weil die Höhe des nächsten Schrittes nicht abgetastet werden muss. Mechanisch wird einfach ein Fuss vor den anderen gesetzt – so kraftlos, dass man sogar über kleine Schwellen stolpert. Diese Gangart hat aber schlimme Folgen für den ganzen Körper.



Falsch: Das ist unser alltäglicher, normaler Gang auf flachen Böden. Der Fersenauftritt bei durchgestreckten Knien bewirkt eine gefährliche Hohlkreuzhaltung, lässt die Bein-, Bauch-, Gesäss- und Rückenmuskulatur erschlaffen (Dysbalance der Muskulatur am gesamten Bewegungsapparat) und provoziert täglich Tausende von Schlägen in die Gelenke und die Wirbelsäule.

Richtig: Mit dem SCHRITT-Schuh gehen Sie auf flachen Böden so wie barfuss in der Natur. Der Mittelfussauftritt bei leicht gebeugtem Knie verhindert Stöße auf die Gelenke und die Wirbelsäule, stärkt die Bein-, Gesäss-, Bauch- und Rückenmuskulatur bei jedem Schritt und sorgt für eine entlastende Haltung der Wirbelsäule. (Das vordere Knie wird dadurch gebeugt, weil bei SCHRITT der Absatz weiter vorne ist.)

SCHRITT schont und stärkt zugleich

SCHRITT, der haltungsgerechteste Schuh der Welt, hat den Absatz dort, wo der Barfussläufer den Fuss aufsetzt, und zwingt dadurch zum selbstdämpfenden und muskelstärkenden Gang, indem der Körper selbst zum Stossdämpfer wird. Überlastungsschäden werden nicht nur vermieden, gleichzeitig wird die Muskulatur im Bein-, Gesäss-, Bauch- und Rückenbereich angespannt und gestärkt sowie das Becken aufgerichtet. Es entsteht automatisch eine aufrechte und natürliche Haltung.

Willkommen in der Trainingseffekt

Der intensive Bewegungsablauf beim Gehen mit SCHRITT bewirkt einen kontinuierlichen Trainingseffekt auf viele wichtige Muskelpartien des Bewegungsapparates. Eine wissenschaftliche Untersuchung bestätigt die Stärkung gewisser Muskelpartien des Bewegungsapparates von bis zu 48% in 2 Monaten allein durch das Tragen von SCHRITT im Alltag.

Viele Beschwerden müssten nicht sein...

Immer mehr namhafte Fachleute aus der Medizin sowie unzählige

begeisterte Weltklasse- und Hobbysportler bestätigen die aussergewöhnlich positive Wirkung von SCHRITT sowohl im präventiven wie im therapeutischen Bereich. Nicht umsonst übernehmen bereits zahlreiche Krankenkassen einen hohen Kostenanteil für SCHRITT zur Therapie verschiedener Indikationen. Der bekannte dipl. Physiotherapeut, Ganganalyst und Turnlehrer Dusan Radovanovic, Schönbühlstrasse 10, 8032 Zürich, hat die Wirkung von SCHRITT systematisch untersucht. Seit über 20 Jahren therapiert er seine Patientinnen und Patienten, indem er sie natürlich

laufen lehrt. Videoaufnahmen auf dem Laufband beweisen, dass die meisten Leute ihre Knie fast gestreckt haben beim Aufsetzen der Beine. Die Beinmuskulatur ist dann schlaff und damit nicht in der Lage, den Aufprall aufzufangen – der ungedämpfte Stoss belastet Gelenke und Rücken ungemein heftig. Deshalb ist Dusan Radovanovic ein heisser Verfechter des «Barfussganges» mit 25 bis 35 Grad gewinkelten Knien beim Aufsetzen. Dazu empfiehlt er das Tragen von SCHRITT. Der Erfolg der Therapie setzt sogleich ein: Die Rückenbeschwerden nehmen rasch ab. Die Beinmuskulatur wird gestärkt und damit die Pumpwirkung des venösen Blutkreislaufes positiv beeinflusst. Venenleiden können so verhindert werden.

SCHRITT wirkt natürlich, sicher und bequem

Das Tragen von SCHRITT bekämpft die Probleme an der Ursache: bei der unnatürlich falschen Haltung auf glatten Böden. Dank SCHRITT geht man auch auf glatten Böden automatisch natürlich dämpfend und muskelstärkend. SCHRITT eignet sich so-



wohl zur Vorbeugung von Verletzungen wie zum Auskurieren von bereits vorhandenen Beschwerden.

Die Behandlungserfolge in folgenden Bereichen sind besonders frappant:



Dusan Radovanovic,
Zürich
Dipl. Physiotherapeut,
Ganganalyst
und Turnlehrer

Fussgelenk- und Knieprobleme/Rücken(Kreuz)schmerzen, Achilles- und Patellasehnenbeschwerden/schwache Bein-, Gesäss-, Bauch- und Rückenmuskulatur/Krampfadern.

Hier ein Auszug aus einer aktuellen Umfrage bei SCHRITT-Kunden: 100% hatten schon nach 3 Monaten wesentlich weniger Kreuzschmerzen. Bei 60% verschwanden diese sogar komplett. Bei Kniearthrose trat die Schmerzlinderung in den meisten

Fällen innert weniger Tage ein, und Achillessehnen-Entzündungen waren nach 3 Monaten in allen Fällen praktisch ganz verschwunden.

Fazit: Walking ohne Reue mit SCHRITT

Stellen auch Sie um auf die Barfuss Technik mit SCHRITT. Lau-

fen Sie so gesund wie barfuss im Wald, und erleben Sie ein neues Wohlbefinden beim Walking und dank Walking. Und bald werden Sie auch im Alltag nicht mehr auf Ihren SCHRITT-Schuh verzichten wollen.

Wartung, Auskünfte,
Unterlagen, Referenzen sowie
Bestellannahme bei Negor AG
Schulweg 4, 9325 Roggwil
Tel. 071/455 19 65
Fax 071/455 19 90

