



Presse-Information

Effektives Muskeltraining im Alltag

Mit sensomotorischen Schuheinlagen von *footpower* in ein gesteigertes Wohlbefinden

Gummersbach, 21.09.2018 – Bewegungsdefizite im beruflichen Alltag sind keine Seltenheit. Es ist lediglich eine Frage der Zeit, bis diese Lebensweise körperliche Beschwerden nach sich zieht. Doch schon minimale Änderungen im Tagesablauf und die Integration kleiner Bewegungseinheiten können dieser Entwicklung entgegenwirken. Sensomotorischen Einlagen von *footpower* intensivieren das Muskeltraining zusätzlich mit jedem Schritt und stabilisieren so den gesamten Haltungsapparat.

Bewegungsmangel im Alltag

Täglich acht Stunden sitzende Tätigkeit am Schreibtisch, monotone Bewegungsabläufe in Produktionsprozessen, einseitige Belastungen über den ganzen Tag. Nur die Wenigsten können bei der Arbeit von einem ausgewogenen körperlichen Einsatz sprechen. Die Integration sportlicher Aktivitäten in den Alltag wäre für die Stärkung des Haltungsapparates dringend notwendig. Doch scheitert dies oft nicht nur an mangelnder Disziplin, sondern schlichtweg an zeitlichen Kapazitäten. Oft müssen Job, Familie, Freunde und Haushalt unter einen Hut gebracht werden. Wer hat da noch ausreichend Zeit, seinem Körper den nötigen Ausgleich zu gönnen? Doch die Folgen sind enorm: Verspannungen und Rückenleiden führen die Beschwerdeliste des modernen Menschen an, der im Alltag viel zu leisten hat.

Auf den Körper hören

Selbst wenn der Körper eindeutige Alarmsignale sendet, werden diese häufig ignoriert – oder banalisiert. „Das gibt sich schon wieder“, lautet dann das Urteil über Anzeichen, die durchaus ernst genommen werden sollten. Denn eine unzureichend ausgebildete Muskulatur kann anatomische Schwächen aus eigener Kraft nicht ausgleichen. Kleine Schiefstellungen in den Füßen beispielsweise können sich auf den gesamten Körper auswirken und Beschwerden in Knien, Hüfte oder Rücken verursachen. Langfristig können sich hieraus problematische Dysbalancen in verschiedenen anatomischen Strukturen entwickeln. Eine physio- oder ergotherapeutische Behandlung im fortgeschrittenen Stadium ist dann oft langwierig, im schlimmsten Fall wird eine Operation unumgänglich.

Starke Muskeln für einen starken Körper

Eine starke und ausgeglichene Muskulatur kann kleine Schiefstellungen jedoch abfangen und kompensieren. So stützen trainierte Waden- und Oberschenkelmuskulatur beispielsweise eine eventuelle Schwachstelle im Knie. Eine ausgebildete Rückenmuskulatur stabilisiert den Körper bei langer sitzender Tätigkeit, so dass die typischen

Schmerzen im Kreuz nach einem Tag im Büro ausbleiben. Höchste Zeit also, sich über den eigenen körperlichen Zustand Gedanken zu machen. Zwickt und zwackt es manches Mal hier und da? Schmerzen Gelenke schon nach geringer körperlicher Aktivität? Wie viel Bewegung findet tatsächlich im Alltag statt? Wird der Körper womöglich durch schlechtes Schuhwerk zusätzlich belastet, so dass die wenige Bewegung sogar kontraproduktiv für einen gesunden Bewegungsapparat ist?

Raus aus dem Alltagstrott

Schon kleine, in den Alltag integrierte Bewegungseinheiten machen den Unterschied und sorgen dafür, dass Muskeln regelmäßig trainiert werden und den gesamten Bewegungsapparat stärken: Treppe statt Aufzug, beispielsweise. Kurze Wege lassen sich ebenso gut zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, statt Auto oder Bahn zu nutzen. Große Einkäufe in Etappen vom Auto in die Wohnung rauf tragen, statt bei einem Mal alles zu nehmen. Das entlastet den Rücken und sorgt für zusätzliche Bewegung. Tipps wie diese sind nicht neu, aber noch immer aktuell und wirkungsvoll. Um diese Alltagsbewegung noch effektiver zu gestalten und das Maximum an körperlichem Training zu erreichen, sind BusinessWalker, die sensomotorischen Einlagen von *footpower*, ein exzellenter Begleiter.

Sensomotorische Einlagen für effektive Bewegung im Alltag

Mit BusinessWalker hat *footpower* Schuheinlagen entwickelt, die ein aktives, „unsichtbares“ Muskeltraining im Alltag ermöglichen. Durch ein individuell angepasstes Einlagenprofil aktivieren und trainieren die sensomotorischen Einlagen Fuß- und Beinmuskulatur mit jedem Schritt. Im Gegensatz zu herkömmlichen Einlagen drängen sensomotorische Einlagen die Füße nicht in eine passive, scheinbar korrekte Haltung; kleine Fehlstellungen der Füße können aus eigener Kraft mittels Muskelaktivierung korrigiert werden. Damit wird den Ursachen eventueller Spätfolgen von Fußfehlstellungen und Muskeldefiziten gezielt entgegengewirkt.

Professionelle Betreuung für zufriedene Kundenfüße

Individuelle Beratung, Versorgung und Nachsorge zählen zu den obersten Maximen von *footpower*. In der unternehmenseigenen Akademie werden Partner für die professionelle Versorgung mit sensomotorischen Einlagen intensiv geschult. Jede *footpower*-Einlage wird nach gründlicher Untersuchung, Ganganalyse und Beratung individuell angefertigt und an den Kundenfuß angepasst. Somit werden die optimale Passform sowie ein ausgewogener Aufbau der Fuß- und Beinmuskulatur gewährleistet. Zudem erlauben äußerst dünne Verarbeitungsmaterialien das Anpassen der BusinessWalker-Einlagen für jeden Schuh, so dass auch mit den Einlagen weiterhin die passenden Schuhe zu Anzug und Kostüm getragen werden können.

Orthopädieschuhmacher-Meister und *footpower*-Händler Günther Schwierer von Orthopädie Schwierer rät: „Schauen Sie beim nächsten Einkaufsbummel doch einfach mal bei uns vorbei und lassen sich beraten. Unser exzellent geschultes Personal nimmt sich Zeit für Sie und Ihre Versorgung mit BusinessWalker.“

Weitere Informationen zum sensomotorischen Einlagensystem unter www.footpower.de.

footpower Service GmbH

Die footpower Service GmbH mit Hauptsitz in Gummersbach ist kompetenter Partner für die professionelle Versorgung mit sensomotorischen Schuheinlagen zur Unterstützung der selbstregulierenden Fähigkeiten des menschlichen Bewegungsapparates und zur Linderung fehlerstellungsbedingter Schmerzen. In Zusammenarbeit mit zahlreichen Wissenschaftlern und Fachkräften erforscht, entwickelt und vertreibt die FSGmbH sensomotorische Schuheinlagen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Redaktionskontakt

Sarah Starck, FSGmbH , Kaiserstraße 150, 51643 Gummersbach
Tel: 02261 - 974 60 30, Fax: 02261 - 974 60 35, E-Mail: s.starck@footpower.de