








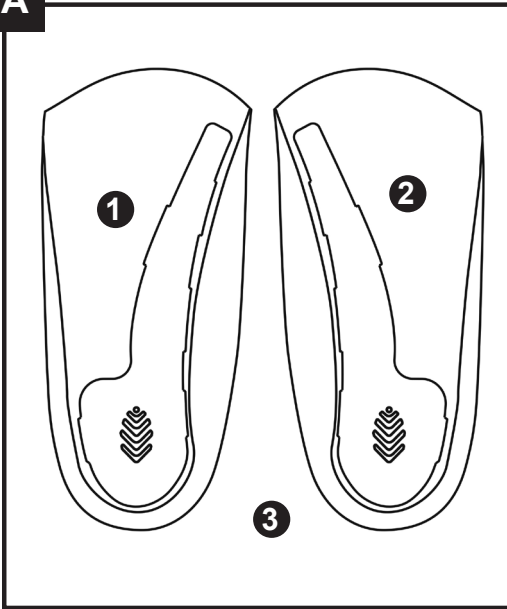
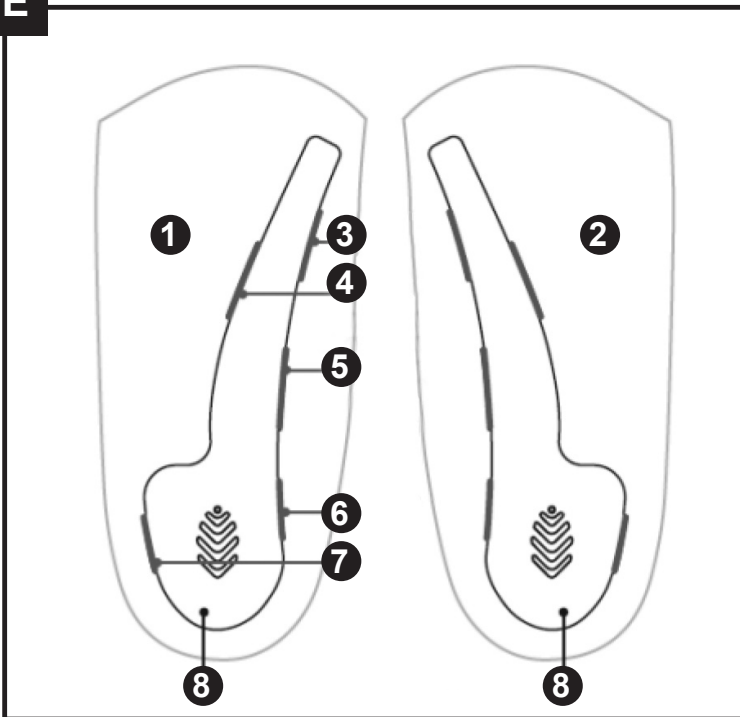
SUPERTHOTICS®

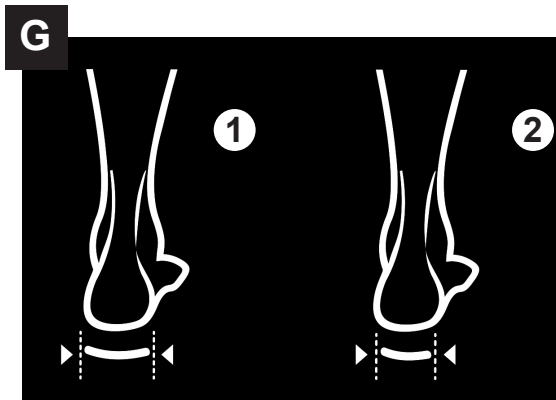
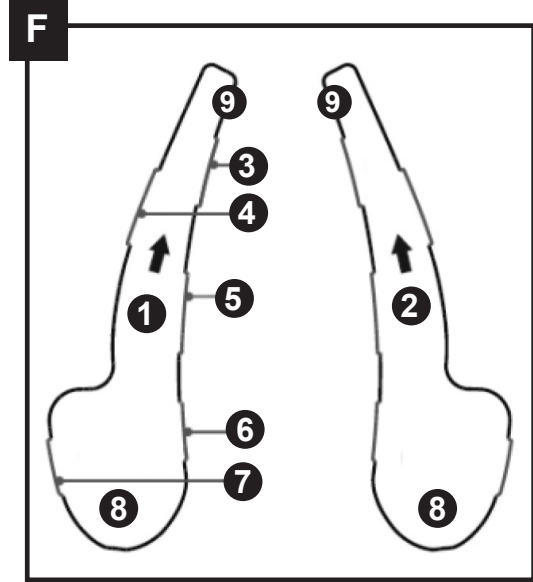
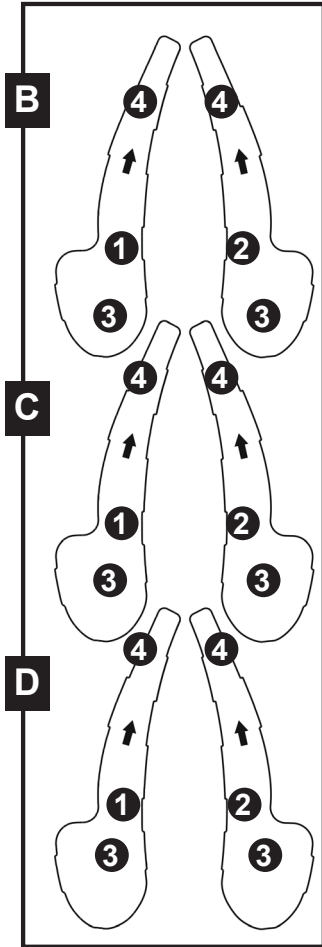


-  *Instruction manual*
-  *Manual de instrucciones*
-  *Manuel d'instructions*
-  *Gebrauchsanleitung*
-  *Manuale d'istruzioni*
-  *Instruções de uso*
-  *Handleiding*

International patents pending. All imitations will be prosecuted.
Superthotics® is a registered EU trademark. All imitations will be prosecuted.
Ideal Living LLC, 14724 Ventura Blvd, Suite 200 Sherman Oaks, CA 91403 USA.
Read and keep operation Instruction before use.

Versión nº 1
18 / 12 / 2020

A**E**



Superthotics® relieve pain with every step!

First-time use

Do not put Superthotics® into your shoes until you have read this instruction manual. If these are your first Superthotics®, we recommend that you wear them only 1 to 2 hours the first day, 2 to 3 hours the next day and so on until you can wear them comfortably all day long. If you feel discomfort, remove them from your shoes and then wear them the next day without increasing the time. Then continue to gradually increase usage until they are comfortable.

Contents

- A. Left and Right Orthotics
- B. Left and Right Biodynamic Inserts Level 1 (Low) – 0° angle
- C. Left and Right Biodynamic Inserts Level 2 (Medium) – 3° angle
- D. Left and Right Biodynamic Inserts Level 3 (High) – 5° angle

- A1. Right
- A2. Left
- A3. Bottom view of orthotics

- B1. Right
- B2. Left
- B3. Level 1
- B4. Slide In

- C1. Right
- C2. Left
- C3. Level 2
- C4. Slide In

- D1. Right
- D2. Left
- D3. Level 3
- D4. Slide In.

Selecting the Appropriate Biodynamic Balance Insert

There are three levels of inserts provided with your Superthotics® that correct for different levels of pronation in your feet. Pro-

nation occurs when the foot rolls inward as your foot strikes the ground, which means that the foot and ankle are not properly stabilizing the body.

To determine which level is best for you, try out each one and see which feels the most comfortable. If you are unsure, start with the lowest level (Level 1) and then move to Level 2 and then Level 3 to see how they feel. Always wear the level that feels the most comfortable.

Assembling the Biodynamic Balance Level Inserts in the Superthotics®

WARNING:

Use Superthotics® only with the Biodynamic Balance Inserts in place. Always use the same level of Biodynamic Balance Insert in both orthotics unless otherwise instructed by your podiatrist.

Adding an Insert to Your Superthotics®:

- A) Make sure to place the left or right insert into the left or right orthotic and the correct LEVEL (1 - Low, 2 - Medium or 3 - High).
- B) Make sure to use the same level insert in both orthotics.
- C) Slide the insert into the correct slot, so that the top of the insert is touching the top of the slot.
- D) Starting with the LEFT ORTHOTIC and, following the diagram at right, insert the tab on left insert into the LEFT 1 slot.
- E) Now push down gently on the insert, just above the LEFT 2 tab. You might have to bend/wiggle the orthotic a little to allow the tabs on the angle insert to snap into the orthotic.
- F) Continue to push down the LEFT 3, LEFT 4 and LEFT 5 tabs, in that order.
- G) Repeat steps D, E and F with the RIGHT ORTHOTIC.

Removing an Insert

Press gently on the middle of the blue rubber heel. The insert will pop out on the other side.

E. Bottom view of Superthotics® without inserts

E.1. Right

E.2. Left

E.3. Slot 1

E.4. Slot 2

E.5. Slot 3

E.6. Slot 5

E.7. Slot 4

E.8. Open space for inserts

F. Bottom view of inserts

F.1. Right

F.2. Left

F.3. Tab 1

F.4. Tab 2

F.5. Tab 3

F.6. Tab 5

F.7. Tab 4

F.8. Level (1, 2, 3)

F.9. Slide in

Checking to Make Sure You Have the Right Size Superthotics®

Check to make sure your heel fits within the heel cup and not over the edge (see diagram below).

If your orthotic is too narrow, you will need to use a larger size Superthotics®. If you have wide feet, you might also need to use a larger size Superthotics®.

G.1 Correct size Superthotics®

G.2. Superthotics® too narrow

Fitting Inside Your Shoe

The Superthotics® orthotic is designed to fit inside even the tightest-fitting shoes. If you experience discomfort with tight-fitting shoes, we recommend that you try your Superthotics® with a pair of looser-fitting shoes first. If your shoe comes with extra padding or built-in orthotic support, we recommend that you remove it before installing your Superthotics®.

WARNING:

If you feel pain when wearing Superthotics®, discontinue use and

consult your physician.

People with diabetes or circulation problems should consult their podiatrist or health care professional before using Superthotics® to ensure appropriate foot treatment and care.

Quality Warranty:

This product is covered by a warranty against manufacturing defects subject to the time periods stipulated by the legislation in force in each country.

This warranty does not cover damages resulting from inadequate use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents or improper handling.

Australia and New Zealand only

This product has the benefit of certain Consumer Guarantees. These are prescribed by the Australian Consumer Law and the New Zealand Consumer Guarantees Act 1993, both of which provide protection for consumers. There is no express warranty for this product in Australia or New Zealand. The above paragraph refers to other countries.

Made in China

Con lass plantillas Superthotics® logrará aliviar el dolor en cada uno de sus pasos!

Primer uso

No introduzca las plantillas Superthotics® en el calzado hasta haber leído este manual de instrucciones.

Si es la primera vez que adquiere Superthotics®, le recomendamos llevarlas durante 1-2 horas el primer día, 2-3 horas el segundo día y así progresivamente para adaptarse a ellas y poder acabar llevándolas durante todo el día con total comodidad. Si siente alguna molestia, sáque las del calzado. Pruebe a llevarlas de nuevo al día siguiente sin incrementar el tiempo que las lleva puestas. Luego vaya incrementando el tiempo de uso paulatinamente hasta que le resulten cómodas.

Contenido

A. Plantillas izquierda y derecha

B. Inserciones biodinámicas para las plantillas izquierda y derecha

Nivel 1 (bajo) - Ángulo de 0°

C. Inserciones biodinámicas para las plantillas izquierda y derecha

Nivel 2 (medio) - Ángulo de 3°

D. Inserciones biodinámicas para las plantillas izquierda y derecha

Nivel 3 (alto) - Ángulo de 5°

A1. Derecha

A2. Izquierda

A3. Plantilla vistas desde abajo

B1. Derecha

B2. Izquierda

B3. Nivel 1

B4. Insertar

C1. Derecha

C2. Izquierda

C3. Nivel 2

C4. Insertar

D1. Derecha

D2. Izquierda

D3. Nivel 3

D4. Insertar

Selección de la inserción biodinámica apropiada para el equilibrio biodinámico

Las plantillas Superthotics® incluyen 3 inserciones para corregir los distintos niveles de pronación de los pies. La pronación se produce cuando, al pisar el suelo, el pie tiende a girar hacia el interior, haciendo que el pie y el tobillo no estabilicen el cuerpo apropiadamente.

Para determinar qué inserción se adecua mejor a su caso, pruebe las de todos los niveles para decidir con cuál se siente más cómodo. Si no está seguro, empiece por el nivel más bajo (nivel 1) y luego pruebe los niveles sucesivos (2 y 3) para observar cómo se siente. Lleve siempre las plantillas con las inserciones del nivel con el que se sienta más cómodo.

Coloque las inserciones para el equilibrio biodinámico en las plantillas Superthotics®

ADVERTENCIA:

Use las plantillas Superthotics® únicamente tras haber acoplado las inserciones biodinámicas. Utilice siempre inserciones biodinámicas del mismo nivel en ambas plantillas a menos que el podólogo le haya recomendado lo contrario.

Para acoplar las inserciones biodinámicas en Superthotics®:

A) Asegúrese de acoplar la inserción izquierda o derecha en la plantilla izquierda o derecha, respectivamente, y de que sean del NIVEL correcto (1 - bajo, 2 - medio, 3 - alto).

B) Cerciérese de utilizar inserciones del mismo nivel en las dos plantillas.

C) Deslice la inserción en la ranura pertinente de manera que la parte superior de la inserción toque la parte superior de la ranura.

D) Empezando por la PLANTILLA IZQUIERDA y siguiendo las indicaciones de la figura de la derecha, introduzca la pestaña de la inserción izquierda en la ranura IZQUIERDA 1.

E) Después empuje suavemente la inserción hacia abajo hasta que llegue justo por

encima de la pestaña IZQUIERDA 2. Podría tener que flexionar un poco la plantilla para facilitar el encaje de las pestañas de la inserción en la plantilla.

F) Siga empujando hacia abajo la inserción para lograr el encaje de las pestañas IZQUIERDA 3, IZQUIERDA 4 e IZQUIERDA 5, en ese orden.

G) Repita los pasos D, E y F con la PLANTILLA DERECHA.

Extracción de la inserción

Presione suavemente en el centro de la talonera azul de caucho. La inserción se desprenderá por el otro lado.

E. Vista de la base de las plantillas Superthotics® sin las inserciones

- E.1. Derecha
- E.2. Izquierda
- E.3. Ranura 1
- E.4. Ranura 2
- E.5. Ranura 3
- E.6. Ranura 5
- E.7. Ranura 4
- E.8. Hueco para las inserciones

F. Vista de la base de las inserciones

- F.1. Derecha
- F.2. Izquierda
- F.3. Pestaña 1
- F.4. Pestaña 2
- F.5. Pestaña 3
- F.6. Pestaña 5
- F.7. Pestaña 4
- F.8. Nivel (1, 2, 3)
- F.9. Insertar

Compruebe que las plantillas Superthotics® sean de la talla correcta

Compruebe que su talón quepa dentro de la cavidad del talón y no sobre el borde (véase la siguiente imagen)

Si la plantilla es demasiado estrecha, necesitará plantillas Superthotics® de una talla superior. Si tiene los pies anchos, es probable que también necesite unas Superthotics® más grandes.

G1- Talla correcta de Superthotics®

G2. Superthotics® demasiado estrechas

Colocación de las plantillas en el calzado

Las plantillas Superthotics® están diseñadas para adaptarse incluso al calzado más estrecho. Si siente molestias con un calzado de ese tipo, recomendamos probar las plantillas Superthotics® primero con un calzado más holgado. Si el calzado en cuestión dispone de una plantilla acolchada o incluye un soporte ortopédico, recomendamos retirarlos antes de colocar las Superthotics®.

ADVERTENCIA:

Si siente dolores al llevar las plantillas Superthotics®, deje de usarlas y acuda a un médico. Las personas con diabetes o problemas de circulación deberían consultar al podólogo o a su médico antes de utilizar Superthotics® para asegurarse de proporcionar un tratamiento y cuidado apropiados a sus pies.

Garantía de calidad:

Este producto queda cubierto por una garantía contra defectos de fabricación sujeta a los plazos de tiempo estipulados por la legislación vigente en cada país.

Esta garantía no cubre los daños derivados de un uso inadecuado, uso comercial negligente, desgaste anormal, accidentes o manipulación indebida.

Fabricado en China

Les orthèses Superthotics® vous soulageront de vos douleurs à chaque pas !

Première utilisation

N'introduisez pas les orthèses Superthotics® dans vos chaussures avant d'avoir lu cette notice d'utilisation.

Si c'est la première fois que vous utilisez des orthèses Superthotics®, nous vous recommandons de les porter 1 à 2 heures le premier jour, 2 à 3 heures le deuxième jour, et ainsi de suite afin de vous habituer à elles avant de pouvoir les porter toute la journée dans le plus grand confort. En cas de gêne, retirez-les de vos chaussures. Tentez à nouveau de les porter le lendemain, sans augmenter leur durée quotidienne d'utilisation. Une fois à l'aise, vous pouvez les porter progressivement plus longtemps.

Contenu

A. Orthèses gauche et droite

B. Inserts biodynamiques pour orthèses gauche et droite

Niveau 1 (bas) - Angle de 0°

C. Inserts biodynamiques pour orthèses gauche et droite

Niveau 2 (moyen) - Angle de 3°

D. Inserts biodynamiques pour orthèses gauche et droite

Niveau 3 (haut) - Angle de 5°

A1. Droite

A2. Gauche

A3. Orthèses vues du dessous

B1. Droite

B2. Gauche

B3. Niveau 1

B4. Insérer

C1. Droite

C2. Gauche

C3. Niveau 2

C4. Insérer

D1. Droite

D2. Gauche

D3. Niveau 2

D4. Insérer

Sélection de l'insert approprié pour

l'équilibrage biodynamique

Les orthèses Superthotics® incluent 3 inserts conçus pour corriger les différents niveaux de pronation des pieds. On parle de pronation lorsque le pied a tendance à se tourner vers l'intérieur quand il touche le sol. Le cas échéant, le pied et la cheville ne stabilisent pas convenablement le corps.

Pour déterminer quel insert vous convient le mieux, essayez ceux de tous les niveaux et choisissez celui avec lequel vous vous sentez le plus à l'aise. En cas de doute, commencez par le niveau le plus bas (niveau 1), puis essayez les suivants (2 et 3) et observez comment vous vous sentez. Utilisez toujours les orthèses avec les inserts du niveau avec lequel vous êtes le plus à l'aise.

Mise en place des inserts d'équilibrage biodynamique dans les orthèses Superthotics®

MISE EN GARDE :

N'utilisez les orthèses Superthotics® qu'après avoir mis en place les inserts biodynamiques. Utilisez toujours des inserts biodynamiques du même niveau pour les deux orthèses, sauf si le podologue vous a conseillé de procéder différemment.

Pour mettre en place les inserts biodynamiques dans les orthèses Superthotics® :

A) Assurez-vous de coupler l'insert gauche avec l'orthèse gauche et l'insert droit avec l'orthèse droite, et vérifiez que leur NIVEAU est adéquat (1 - bas, 2 - moyen, 3 - haut).

B) Assurez-vous d'utiliser des inserts de même niveau pour les deux orthèses.

C) Faites glisser l'insert dans la rainure correspondante de façon à ce que le haut de l'insert touche le haut de la rainure.

D) En commençant par l'ORTHÈSE GAUCHE (reportez-vous à la figure de droite), introduisez la languette de l'insert gauche dans la rainure GAUCHE 1.

E) Poussez ensuite délicatement l'insert vers le bas, jusqu'à ce qu'il arrive juste au-dessus de la languette GAUCHE 2. Vous devrez peut-être fléchir légèrement

l'orthèse pour que les languettes de l'insert s'emboîtent bien.

F) Continuez à pousser l'insert vers le bas afin d'emboîter les languettes GAUCHE 3, GAUCHE 4 et GAUCHE 5, dans cet ordre.

G) Répétez les étapes D, E et F pour l'ORTHÈSE DROITE.

EXTRACTION DE L'INSERT

Appuyez délicatement au centre de la talonnette bleue en caoutchouc. L'insert se détache de l'autre côté.

E. Vue de la base des orthèses Superthotics® sans les inserts

- E.1. Droite
- E.2. Gauche
- E.3. Rainure 1
- E.4. Rainure 2
- E.5. Rainure 3
- E.6. Rainure 5
- E.7. Rainure 4
- E.8. Logement pour les inserts

F. Vue de la base des inserts

- F.1. Droite
- F.2. Gauche
- F.3. Languette 1
- F.4. Languette 2
- F.5. Languette 3
- F.6. Languette 5
- F.7. Languette 4
- F.8. Niveau (1, 2, 3)
- F.9. Faire glisser sur l'orthèse

Comment vérifier si la pointure des orthèses Superthotics® vous convient

Assurez-vous que votre talon s'emboîte bien dans la cavité et ne dépasse pas sur les bords (voir illustration ci-dessous).

Si l'orthèse est trop étroite, il vous faut une orthèse Superthotics® de la pointure au-dessus. Si vous avez les pieds larges, il est probable que vous deviez utiliser des orthèses Superthotics® plus grandes.

G1. Orthèse Superthotics® de la bonne pointure

G2. Orthèse Superthotics® trop étroite (texte que hay que poner dentro de la ima-

gen)

Mise en place des orthèses dans les chaussures

Les orthèses Superthotics® sont conçues pour s'adapter à toutes les chaussures, même les plus étroites. Si vous êtes gêné.e avec des chaussures de ce type, nous vous recommandons d'essayer d'abord les orthèses Superthotics® avec des chaussures plus larges. Si les chaussures en question sont dotées d'une semelle rembourrée ou d'un élément orthétique, nous vous recommandons de l'enlever avant de mettre en place les orthèses Superthotics®.

MISE EN GARDE :

En cas de douleur durant le port des orthèses Superthotics®, cessez de les utiliser et consultez un médecin.

Les personnes souffrant de diabète ou de troubles de la circulation doivent consulter un podologue ou leur médecin avant d'utiliser les orthèses Superthotics® afin de s'assurer de bénéficier d'un traitement et de soins des pieds adéquats.

Garantie :

Ce produit est couvert par une garantie contre les défauts de fabrication, dont la durée dépend de la législation en vigueur dans chaque pays.

Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une utilisation inappropriée, d'une négligence de la part du commerçant, d'une usure anormale, d'accidents ou d'une mauvaise manipulation.

Fabriqué en Chine

Mit den Superthotics® Einlegesohlen können Sie den Schmerz mit jedem Schritt lindern!

Erster Gebrauch

Vor dem Einlegen der Superthotics® Einlegesohlen in die Schuhe unbedingt diese Gebrauchsanweisung lesen.

Falls Sie Superthotics® zum ersten Mal gekauft haben, empfehlen wir Ihnen, die Einlegesohlen am ersten Tag 1-2 Stunden, am zweiten Tag 2-3 Stunden und so weiter zu tragen, um sich an sie zu gewöhnen und sie danach komfortabel den ganzen Tag tragen zu können. Sollten Sie Beschwerden verspüren, entfernen Sie die Einlegesohlen aus den Schuhen. Versuchen Sie, die Einlegesohlen am nächsten Tag wieder zu tragen, ohne die Tragezeit zu verlängern. Steigern Sie die Tragezeit danach allmählich, bis Sie die Einlegesohlen bequem tragen können.

Lieferumfang

1. Linke und rechte Einlegesohle
2. Biodynamische Einsätze für die linke und rechte Einlegesohle
Stufe 1 (niedrig) - 0°-Winkel
3. Biodynamische Einsätze für die linke und rechte Einlegesohle
Stufe 2 (mittel) - 3°-Winkel
4. Biodynamische Einsätze für die linke und rechte Einlegesohle
Stufe 3 (hoch) - 5°-Winkel

- A1. Rechts
- A2. Links
- A3. Ansicht der Einlegesohlen von unten

- B1. Rechts
- B2. Links
- B3. Stufe 1
- B4. Einsatz

- C1. Rechts
- C2. Links
- C3. Stufe 2
- C4. Einsatz

- D1. Rechts
- D2. Links

- D3. Stufe 3
- D4. Einsatz

Auswahl des passenden biodynamischen Einsatzes für ein biodynamisches Gleichgewicht

Die Superthotics® Einlegesohlen werden mit drei Einsätzen geliefert, die unterschiedliche Pronationsstärken der Füße korrigieren. Eine Pronation entsteht, wenn der Fuß beim Auftreten auf dem Boden zu einer Innendrehung tendiert, was dazu führt, dass Fuß und Knöchel den Körper nicht korrekt stabilisieren.

Um herauszufinden, welcher Einsatz am besten zu Ihnen passt, probieren Sie alle Stufen aus, um danach zu entscheiden, welcher Einsatz für Sie am bequemsten ist. Falls Sie nicht sicher sind, beginnen Sie mit der niedrigsten Stufe (Stufe 1) und probieren Sie danach die weiteren Stufen (2 und 3) aus, um zu beobachten, wie Sie sich dabei fühlen. Tragen Sie die Einlegesohlen immer mit den Einsätzen der Stufe, mit der Sie sie am wohlsten fühlen.

Legen Sie die Einsätze für das biodynamische Gleichgewicht in die Superthotics® Einlegesohlen.

WARNHINWEIS:

Verwenden Sie die Superthotics® Einlegesohlen nur zusammen mit den biodynamischen Einsätzen. Verwenden Sie in beiden Einlegesohlen immer biodynamische Einsätze derselben Stufe, sofern Ihr Podologe Ihnen nichts Anderweitiges empfohlen hat.

Zum Einlegen der biodynamischen Einsätze in die Superthotics®:

- A) Stellen Sie sicher, dass Sie den linken und rechten Einsatz jeweils in die linke oder rechte Einlegesohle einsetzen und dass Sie die korrekte STUFE (1 - niedrig, 2 - mittel, 3 - hoch) verwenden.
- B) Achten Sie darauf, für beide Einlegesohlen die Einsätze derselben Stufe zu verwenden.
- C) Schieben Sie den Einsatz in den entspre-

chenden Schlitz, sodass die Oberseite des Einsatzes zur Schlitzoberseite weist.

D) Starten Sie mit der LINKEN EINLEGESOHLE und führen Sie unter Befolgung der Anleitung auf der rechten Abbildung die linke Einführflasche in den Schlitz LINKS 1 ein.

E) Drücken Sie den Einsatz dann sanft nach unten, bis er über der Lasche LINKS 2 zu liegen kommt. Gegebenenfalls müssen Sie die Einlegesohle etwas biegen, um das Einpassen der Einführflaschen in die Sohle zu erleichtern.

F) Drücken Sie den Einsatz weiter nach unten, um nacheinander auch die Laschen LINKS 3, LINKS 4 und LINKS 5 genau in dieser Reihenfolge einzupassen.

G) Wiederholen Sie die Schritte D, E und F mit der RECHTEN EINLEGESOHLE.

Entnehmen des Einsatzes

Drücken Sie sanft auf die Mitte des blauen Fersenpolsters aus Kautschuk. Der Einsatz löst sich auf der anderen Seite.

E. Ansicht der Unterseite der Superthotics® Einlegesohlen ohne Einsätze

- E1. Rechts
- E2. Links
- E3. Schlitz 1
- E4. Schlitz 2
- E5. Schlitz 3
- E6. Schlitz 4
- E7. Schlitz 5
- E8. Öffnung für die Einsätze

F. Ansicht der Unterseite der Einsätze

- F1. Rechts
- F2. Links
- F3. Lasche 1
- F4. Lasche 2
- F5. Lasche 3
- F6. Lasche 4
- F7. Lasche 5
- F8. In die Sohle schieben
- F9. Stufe (1, 2, 3)

Überprüfen Sie, dass die Superthotics®

Einlegesohlen die korrekte Größe aufweisen
Überprüfen Sie, ob Ihre Ferse in die Fersen-

aushöhlung passt und nicht auf dem Rand aufsteht (siehe nachstehende Abbildung).

Ist die Einlegesohle zu schmal, benötigen Sie Superthotics® Einlegesohlen einer größeren Größe. Bei breiten Füßen ist es ebenfalls wahrscheinlich, dass Sie größere Superthotics® Einlegesohlen benötigen.

G1. Superthotics® in korrekter Größe

G2. Zu schmale Superthotics®

Einlegen der Einlegesohlen in die Schuhe

Die Superthotics® Einlegesohlen sind so konzipiert, dass sie sich sogar an die engsten Schuhe anpassen. Treten bei solchen Schuhen Beschwerden auf, empfehlen wir Ihnen, die Superthotics® Einlegesohlen zunächst in weiter geschnittenen Schuhen zu probieren. Sind die Schuhe mit einer gepolsterten Einlegesohle oder einer orthesischen Stütze ausgestattet, empfehlen wir, diese vor dem Einlegen der Superthotics® zu entfernen.

WARNHINWEIS:

Falls Sie beim Tragen der Superthotics® Einlegesohlen Schmerzen verspüren, verwenden Sie die Einlegesohlen nicht weiter und suchen Sie einen Arzt auf.

Personen mit Diabetes oder Durchblutungsstörungen sollten vor dem Gebrauch von Superthotics® ihren Podologen oder Arzt konsultieren, um eine geeignete Behandlung und Pflege ihrer Füße sicherzustellen.

Made in China

Con i plantari Superthotics® avrai sollievo dal dolore a ogni passo!

Primo utilizzo

Non inserire i plantari Superthotics® nelle calzature senza aver prima letto il presente manuale di istruzioni.

Se è la prima volta che si acquistano i plantari Superthotics®, si consiglia di indossarli per 1-2 ore il primo giorno, 2-3 ore il secondo giorno e così via per adattarsi gradualmente fino a indossarli tutto il giorno in totale comodità. In caso di fastidio, rimuoverli dalle calzature. Provare a indossarli nuovamente il giorno dopo per un tempo non superiore. Quindi aumentare gradualmente il tempo di utilizzo fino a quando non risultino comodi.

Contenuto

- A. Plantare sinistro e destro
- B. Inserti biodinamici per plantare sinistro e destro Livello 1 (basso) - Angolo di 0°
- C. Inserti biodinamici per plantare sinistro e destro Livello 2 (medio) - Angolo di 3°
- D. Inserti biodinamici per plantare sinistro e destro Livello 3 (alto) - Angolo di 5°

- A1. Destro
- A2. Sinistro
- A3. Plantari visti dal basso

- B1. Destro
- B2. Sinistro
- B3. Livello 1
- B4. Inserire

- C1. Destro
- C2. Sinistro
- C3. Livello 2
- C4. Inserire

- D1. Destro
- D2. Sinistro
- D3. Livello 3
- D4. Inserire

Selezione dell'inserto biodinamico appropriato per l'equilibrio biodinamico

I plantari Superthotics® comprendono 3

inserti per correggere i diversi livelli di pronazione del piede. La pronazione si verifica quando, calpestando il terreno, il piede tende a girare verso l'interno. In questo modo il piede e la caviglia non stabilizzano correttamente il corpo.

Per determinare quale sia l'inserto più adatto, provare tutti i livelli per capire con quale ci si sente più a proprio agio. Qualora non si fosse sicuri, partire con il livello più basso (livello 1) e poi passare ai livelli successivi (2 e 3) per valutarne la comodità. Indossare sempre i plantari con gli inserti del livello che si consideri più comodo.

Inserire gli inserti per l'equilibrio biodinamico nei plantari Superthotics®**AVVERTENZA:**

Usare i plantari Superthotics® solo dopo aver inserito gli inserti biodinamici. Usare sempre inserti biodinamici dello stesso livello su entrambi i plantari, a meno che il podologo non abbia raccomandato diversamente.

Per applicare gli inserti biodinamici sui plantari Superthotics®:

- A) Assicurarsi di applicare l'inserto sinistro o destro al plantare sinistro o destro rispettivamente e che siano del LIVELLO corretto (1 - basso, 2 - medio, 3 - alto).
- B) Assicurarsi di usare inserti dello stesso livello con entrambi i plantari.
- C) Far scorrere l'inserto nell'apposita fessura in modo che la parte superiore dell'inserto tocchi la parte superiore della fessura.
- D) Partendo dal PLANTARE SINISTRO e seguendo le indicazioni della figura a destra, inserire la linguetta di inserimento sinistra nella fessura SINISTRA 1.
- E) Quindi spingere delicatamente l'inserto verso il basso fino a raggiungere appena sopra la linguetta SINISTRA 2. Potrebbe essere necessario piegare un po' il plantare per facilitare l'ingresso delle linguette di inserimento nel plantare.
- F) Continuare a spingere verso il basso l'inserto fino a incastrare le linguette SINISTRA 3, SINISTRA 4 e SINISTRA 5, in questo ordine.

G) Ripetere i passi D, E ed F con il PLANTARE DESTRO.

Rimozione dell'inserto

Premere delicatamente sul centro della talloniera in gomma blu. L'inserto si staccherà dall'altro lato.

E. Vista della base dei plantari Superthotics® senza gli inserti

- E1. Destra
- E2. Sinistra
- E3. Fessura 1
- E4. Fessura 2
- E5. Fessura 3
- E6. Fessura 4
- E7. Fessura 5
- E8. Spazio per gli inserti

F. Vista della base degli inserti

- F1. Destra
- F2. Sinistra
- F3. Linguetta 1
- F4. Linguetta 2
- F5. Linguetta 3
- F6. Linguetta 4
- F7. Linguetta 5
- F8. Far scorrere nel plantare
- F9. Livello (1, 2, 3)

Verificare che i plantari Superthotics® siano della taglia corretta

Verificare che il tallone si inserisca all'interno della rispettiva cavità e non oltre il bordo (vedere figura seguente).

Se il plantare è troppo stretto, saranno necessari plantari Superthotics® di taglia superiore. Se si hanno dei piedi larghi, potrebbero, anche in questo caso, essere necessari plantari Superthotics® più grandi.

G1. Taglia corretta dei plantari Superthotics®

G2. Superthotics® troppo stretti

Inserimento dei plantari all'interno delle calzature

I plantari Superthotics® sono progettati per adattarsi anche alle calzature più strette. In caso di fastidio con calzature di questo tipo,

si consiglia di provare i plantari Superthotics® prima con calzature più larghe. Se le calzature in questione hanno una soletta imbottita o sono dotate di un supporto ortesico, si consiglia di rimuoverli prima di inserire i plantari Superthotics®.

AVVERTENZA:

In caso di dolore, interrompere l'uso dei plantari Superthotics® e consultare un medico.

Prima di usare i plantari Superthotics®, le persone con diabete o problemi di circolazione dovrebbero consultare il proprio podologo o medico in modo da garantire un trattamento e una cura adeguati ai propri piedi.

Garanzia di qualità:

Il prodotto è coperto da garanzia contro i difetti di fabbricazione, per il periodo stabilito dalla legislazione in vigore in ciascun paese. La garanzia non copre danni arrecati da uso improprio, uso commerciale negligente, usura eccessiva, incidenti o manutenzione inadeguata.

Made in China

Com as palmilhas Superthotics® conseguirá aliviar a dor em cada passo que dá!

Primeira utilização

Não introduza as palmilhas Superthotics® no calçado sem ler primeiro este manual de instruções.

Se for a primeira vez que compra as palmilhas Superthotics®, deve usá-las durante uma a duas horas no primeiro dia, duas a três horas no segundo dia e assim sucessivamente até se adaptar e acabar por conseguir usá-las durante todo o dia com um conforto total. Se sentir algum incómodo, retire-as do calçado. Experimente voltar a usá-las no dia seguinte sem aumentar o tempo de utilização. Depois vá aumentando o tempo de utilização gradualmente até serem confortáveis.

Conteúdo

A. Palmilhas esquerda e direita
B. Inserções biodinâmicas para as palmilhas esquerda e direita

Nível 1 (baixo) - Ângulo de 0°

C. Inserções biodinâmicas para as palmilhas esquerda e direita

Nível 2 (médio) - Ângulo de 3°

D. Inserções biodinâmicas para as palmilhas esquerda e direita

Nível 3 (alto) - Ângulo de 5°

A1. Direita

A2. Esquerda

A3. Vista inferior das palmilhas

B1. Direita

B2. Esquerda

B3. Nível 1

B4. Inserir

C1. Direita

C2. Esquerda

C3. Nível 2

C4. Inserir

D1. Direita

D2. Esquerda

D3. Nível 3

D4. Inserir

Seleção da inserção biodinâmica apropriada para o equilíbrio biodinâmico

As palmilhas Superthotics® incluem três inserções para corrigir os diferentes níveis de pronação dos pés. A pronação ocorre quando, ao pisar o solo, o pé tende a girar para o interior, fazendo com que o pé e o tornozelo não estabilizem o corpo apropriadamente.

Para determinar a inserção que se adequa melhor ao seu caso, experimente todos os níveis para decidir com qual se sente mais confortável. Se não tiver a certeza, comece pelo nível inferior (nível 1) e depois experimente os níveis seguintes (2 e 3) para observar como se sente. Use sempre as palmilhas com as inserções do nível com o qual se sente mais confortável.

Coloque as inserções para o equilíbrio biodinâmico nas palmilhas Superthotics®

AVISO:

Utilize as palmilhas Superthotics® unicamente depois de ter colocado as inserções biodinâmicas. Utilize sempre inserções biodinâmicas do mesmo nível em ambas as palmilhas, exceto se o podólogo tiver recomendado o contrário.

Para colocar as inserções biodinâmicas em Superthotics®:

A) Certifique-se de que acopla a inserção esquerda ou direita na palmilha esquerda ou direita, respetivamente, e de que ambas são do NÍVEL correto (1 - baixo, 2 - médio, 3 - alto).

B) Certifique-se de que utiliza inserções do mesmo nível nas duas palmilhas.

C) Deslize a inserção na ranhura correspondente de modo que a parte superior da inserção toque na parte superior da ranhura.

D) Começando pela PALMILHA ESQUERDA e seguindo as indicações da figura da direita, introduza a patilha da inserção esquerda na ranhura ESQUERDA 1.

E) Depois empurre suavemente a inserção para baixo até ficar precisamente sobre a

patilha ESQUERDA 2. Pode ter de dobrar um pouco a palmilha para facilitar o encaixe das patilhas da inserção na palmilha.

F) Continue a empurrar para baixo a inserção para conseguir encaixar as patilhas ESQUERDA 3, ESQUERDA 4 e ESQUERDA 5, por esta ordem.

G) Repita os passos D, E F com a PALMILHA DIREITA.

Extração da inserção

Pressione suavemente no centro da secção azul de borracha do calcanhar. A inserção irá soltar-se no outro lado.

E. Vista da base das palmilhas Superthotics® sem as inserções

- E1. Direita
- E2. Esquerda
- E3. Ranhura 1
- E4. Ranhura 2
- E5. Ranhura 3
- E6. Ranhura 4
- E7. Ranhura 5
- E8. Abertura para as inserções

F. Vista da base das inserções

- F1. Direita
- F2. Esquerda
- F3. Patilha 1
- F4. Patilha 2
- F5. Patilha 3
- F6. Patilha 4
- F7. Patilha 5
- F8. Deslizar na palmilha
- F9. Nível (1, 2, 3)

Comprove se as palmilhas Superthotics® são do tamanho correto

Comprove se o seu calcanhar cabe no interior da abertura correspondente e não fica sobre a borda (consulte a seguinte imagem).

Se a palmilha for demasiado estreita, necessitará de palmilhas Superthotics® de um tamanho superior. Se tiver os pés largos, é provável que também precise de umas Superthotics® maiores.

G1. Tamanho correto de Superthotics®

G2. Superthotics® demasiado estreitas

Colocação das palmilhas no calçado

As palmilhas Superthotics® foram concebidas para se adaptarem até ao calçado mais estreito. Se sentir desconforto com um calçado assim, deve experimentar as palmilhas Superthotics® primeiro com um calçado mais largo. Se o seu calçado dispuser de uma palmilha acolchoada ou incluir um suporte ortotésico, recomendamos retirar-los antes de colocar as Superthotics®.

AVISO:

Se sentir dores com as palmilhas Superthotics®, deixe de as usar e procure um médico.

As pessoas com diabetes ou problemas de circulação devem consultar o podólogo ou o médico antes de utilizarem as Superthotics® para se assegurarem de que proporcionam um tratamento e cuidado apropriados para os seus pés.

Garantia:

Este produto está coberto por uma garantia contra defeitos de fabrico sujeita aos prazos estipulados pela legislação em vigor em cada país.

Esta garantia não abrange os danos resultantes de uma utilização inadequada, uso comercial negligente, desgaste anormal, acidentes ou manuseamento impróprio.

Fabricado na China

De Superthotics®-inlegzolen verlichten de pijn bij iedere stap!

Eerste gebruik

Breng de Superthotics®-inlegzolen pas in uw schoenen aan nadat u deze gebruikershandleiding hebt gelezen.

Als het de eerste keer is dat u Superthotics® koopt, raden wij u aan ze de eerste dag 1-2 uur te dragen, de tweede dag 2-3 uur, enzovoort, om er geleidelijk aan te wennen en ze uiteindelijk de hele dag op comfortabele wijze te kunnen dragen. Als u enig ongemak ondervindt, haal ze dan weer uit uw schoenen. Probeer ze de volgende dag opnieuw te dragen zonder de tijd te verlengen. Draag ze daarna geleidelijk aan wat langer totdat ze voor u comfortabel zitten.

Inhoud

- A. Linker en rechter inlegzool
- B. Biodynamische inzetstukken voor de linker en rechter inlegzool
Niveau 1 (laag) - Hoek van 0°
- C. Biodynamische inzetstukken voor de linker en rechter inlegzool
Niveau 2 (medium) - Hoek van 3°
- D. Biodynamische inzetstukken voor de linker en rechter inlegzool
Niveau 3 (hoog) - Hoek van 5°

- A1. Right
- A2. Links
- A3. Inlegzolen van onder gezien

- B1. Right
- B2. Links
- B3. Niveau 1
- B4. Inzetten

- C1. Right
- C2. Links
- C3. Niveau 1
- C4. Inzetten

- D1. Right
- D2. Links

- D3. Niveau 1
- D4. Inzetten

Het geschikte biodynamische inzetstuk voor de biodynamische balans kiezen

Superthotics®-inlegzolen worden geleverd met 3 inzetstukken om verschillende niveaus van voetpronatie te corrigeren. Pronatie treedt op bij het lopen wanneer de voet de grond raakt en neigt naar binnen te draaien, waardoor de voet en enkel het lichaam niet voldoende stabiliteit geven.

Om te bepalen welk inzetstuk het beste voor u is, probeert u alle niveaus om te bepalen met welk inzetstuk u zich het meest comfortabel voelt. Als u er niet zeker van bent, begin dan op het laagste niveau (1) en probeer hierna opeenvolgend de niveaus 2 en 3 om te zien hoe u zich voelt. Draag de inlegzolen altijd met het inzetstuk van het niveau waarbij u zich het meest comfortabel voelt.

De inzetstukken voor de biodynamische balans op de Superthotics®-inlegzolen aanbrengen

WAARSCHUWING:

Gebruik de Superthotics®-inlegzolen pas nadat de biodynamische inzetstukken zijn aangebracht. Gebruik altijd biodynamische inzetstukken van hetzelfde niveau voor de beide inlegzolen, tenzij de podoloog anders heeft aanbevolen.

Om de biodynamische inzetstukken op de Superthotics® aan te brengen gaat u als volgt te werk:

A) Let erop dat u het linker en rechter inzetstuk respectievelijk op de linker en rechter inlegzool aanbrengt en dat ze het juiste NIVEAU (1 - laag, 2 - medium, 3 - hoog) hebben.

B) Zorg ervoor dat u inzetstukken van hetzelfde niveau bij beide inlegzolen gebruikt.

C) Schuif het inzetstuk zodanig in

de overeenkomstige gleuf dat de bovenkant van het inzetstuk de bovenkant van de gleuf raakt.

D) Begin bij de LINKER INLEGZOOl en volg de aanwijzingen in de afbeelding rechts: steek het uitstekende deel van het linker inzetstuk in gleuf 1 LINKS.

E) Duw vervolgens het inzetstuk voorzichtig naar beneden tot het net boven het uitstekende deel 2 LINKS zit. Het kan zijn dat u de inlegzool iets moet bijbuigen om de uitstekende delen van het inzetstuk in de inlegzool te passen.

F) Druk het inzetstuk verder omlaag om opeenvolgend de uitstekende delen 3, 4 en 5 LINKS vast te zetten.

G) Herhaal de stappen D, E en F bij de RECHTER INLEGZOOl.

Het inzetstuk verwijderen

Druk zachtjes op het midden van het blauwe rubberen hielstuk. Het inzetstuk komt aan de andere kant los.

E. Onderaanzicht van de Superthotics®-inlegzolen zonder inzetstukken

E1. Right

E2. Links

E3. Gleuf 1

E4. Gleuf 2

E5. Gleuf 3

E6. Gleuf 4

E7. Gleuf 5

E8. Opening voor inzetstuk

F. Onderaanzicht van de inzetstukken

F1. Right

F2. Links

F3. Uitstekend deel 1

F4. Uitstekend deel 2

F5. Uitstekend deel 3

F6. Uitstekend deel 4

F7. Uitstekend deel 5

F8. In de inlegzool schuiven

F9. Niveau (1, 2, 3)

Controleren of de inlegzolen van Superthotics® de juiste maat hebben

Controleer of uw hiel in de hielcup past en niet over de rand valt (zie onderstaande afbeelding).

Als de inlegzool te smal is, moet u een grotere maat Superthotics®-inlegzool nemen. Als u brede voeten hebt, kan het zijn dat u ook een grotere maat Superthotics® nodig hebt.

G1. Juiste maat Superthotics®

G2. Te smalle Superthotics®

De inlegzolen in de schoenen aanbrengen

Superthotics®-inlegzolen zijn zo ontworpen dat ze zelfs in heel smalle schoenen passen. Als u zich ongemakkelijk voelt bij dit type schoen, raden wij u aan de Superthotics®-inlegzolen eerst te proberen met een wat bredere schoen. Als de schoen in kwestie een gedempte binnenzool heeft of een steunzool bevat, raden wij aan deze te verwijderen voordat u de Superthotics® aanbrengt.

WAARSCHUWING:

Als u pijn voelt tijdens het dragen van Superthotics®-inlegzolen, stop dan met het gebruik en raadpleeg een arts. Mensen met diabetes of problemen met de bloedsomloop moeten hun podoloog of arts raadplegen voordat ze Superthotics® gebruiken om een geschikte behandeling en verzorging van hun voeten te garanderen.

Kwaliteitsgarantie:

Voor dit product geldt een garantie tegen fabrieksfouten gedurende een periode die in de wetgeving van het betreffende land is vastgelegd.

Onder de garantie valt niet de schade die het gevolg is van verkeerd of nalatig gebruik, abnormale slijtage, ongelukken of onjuiste behandeling.

Made in China






SUPERTHOTICS®



Distributor: Industex SL / Avinguda Països Catalans, 34,
8^a planta, 08950 Esplugues de Llobregat, Barcelona, Spain
Ideal Living LLC, 14724 Ventura Blvd, Suite 200 Sherman
Oaks, CA 91403 USA

Read and keep operation instruction  before use.


Industex, s.l.
Av. P. Catalanes 34, 8^a planta
08950 Esplugas de Llobregat
Barcelona - Spain
e-mail: industex@industex.com
www.industex.com
(+34) 93 254 71 00


17 rue de la Garenne
CS 90021 SICOEN L'ALMONE
95046 CERGY-POINTOISE CEDEX
FRANCE
venteo@venteo.fr
www.venteo.fr
(+33) 1 34258551


ISL GmbH
Edewechter Landstrasse 55
D 26131 Oldenburg Germany
www.isl.de
+49 (0) 441 95 07 08-0


PO Box 202, Spit Junction NSW
2088, Australia
Best Direct (International) Benelux B.V.
Hogebrinkerweg 19B
3871 KN Hoeyvoelken
The Netherlands
www.bestdirect.nl
Best Direct International Ltd,
Asiakaspalvelu - Suomi:
029 193 0300 www.bestdirect.fi
Kundtjänst - Sverige:
077 033 0300 www.bestdirect.se


ISL ITALY S.r.l.
P.IVA: 06919170966
Via Donizetti 3
20122 Milano- Italia
www.isl-italy.com
industex@industex.com

