

TAPING SOCKS

by schein



Germany since 1879

Wir  helfen

Taping Socks

HV



Fuß-Fakt

Seit ca. 5.000 Jahren tragen die Menschen Schuhe, die sich natürlich über die Zeit sehr verändert haben. Sie gehören zu unserem Alltag, und daher kennen die meisten folgende Situation: Nach einem langen Tag in Schuhen brauchen die Füße eine Pause. Das Tragen von Schuhen ist auf Dauer und je nach Beruf sehr belastend. Was kann man also tun?

Bei der Schuhwahl sollte man unbedingt auf eine ausreichend breite Grundform und flache Absätze achten. So können vor allem die Zehen „durchatmen“.

Die Vorteile auf einen Blick

- Taping Socks **HV** ziehen die Zehen auseinander und trainieren so die Muskeln
- 8 Stunden tragen = 8 Stunden Training
- Die Socken können in normalen Schuhen getragen werden
- Alternativ mit Noppen für den Indoorbereich erhältlich
- In Kombination mit gezielten Übungen können Sie langfristig Ihre Fußmuskulatur stärken



Übungen

HV

Kräftigung der Großzehenmuskulatur

Wichtig ist es, die Muskulatur zusätzlich zu kräftigen. Dazu tragen unterschiedliche Übungen bei, die die Muskulatur lockern und zeitgleich kräftigen.

Hier ein Beispiel:

- Stellen Sie im Sitzen den Fuß auf den Boden und kippen Sie den Fuß zur Außenseite
- Führen Sie aktiv den Innenballen und die Großzehe gleichzeitig wieder zurück zum Boden
- Halten Sie diese Position für 5–10 Sekunden und entspannen Sie anschließend den Fuß
- Wiederholen Sie diese Übung 3- bis 4-mal

Wichtig

Versuchen Sie erst die Bewegung kontrolliert auszuführen. Sie werden feststellen, dass es gar nicht so leicht ist, den Muskel bewusst anzusteuern. Der Nervenimpuls, das heißt das bewusste Ausführen, ist oft schon verlernt. Es gilt: erst ansteuern, dann wie oben beschrieben kräftigen.



Taping Socks

HZ



Fuß-Fakt

In unserem Leben gehen beziehungsweise laufen wir ganze drei Male um die Erde. Das sind ungefähr 120.000 Kilometer oder 200 Millionen Schritte. Da haben sich unsere Füße ein bisschen Unterstützung und Wellness verdient.

Genau hierfür haben wir unsere Taping Socks für Sie im Angebot. Durch die Socken mit speziell platzierten Tapingbändern werden Ihre Muskeln, die teils geschwächt sind, langfristig trainiert und entlasten so Ihre Füße.

Die Vorteile auf einen Blick

- Taping Socks **HZ** können in normalen Schuhen im Alltag getragen werden
- Ihre Haut wird nicht wie bei herkömmlichen Sporttapes gereizt
- In Kombination mit gezielten Übungen können Sie langfristig Ihre Fußmuskulatur stärken



Übungen

HZ

Mobilisation der Kleinzehen

Ziel der Übungen ist die Mobilisation und die Kräftigung der Kleinzehne. Zuerst die Mobilisation:

- Kleinzehne mit Daumen von oben und Zeigefinger von unten fassen und nach vorne ziehen
- Mittelglied dabei leicht nach unten drücken, bis ein Widerstand spürbar ist
- Diese Position ca. 15 Sekunden ohne weitere Bewegung halten
- Übung mehrmals wiederholen

Kräftigung der Kleinzehenmuskulatur

- Ferse und Großzehenballen fest auf den Boden drücken
- Zehen spreizen und die gestreckten Zehen auf den Boden setzen
- Mittelglied der Kleinzehne sollte dabei gestreckt sein
- Diese Position mit einem leichten Druck auf den Boden ca. 15 Sekunden halten

Wichtig

Es ist gar nicht so einfach, die entsprechenden Muskeln anzusteuern und die Übung kontrolliert auszuführen. Deshalb sollten Sie sich Zeit zum Üben nehmen. Wenn die Bewegung gelingt, wäre der nächste Schritt, diese im Stehen auszuführen.



Taping Socks

KS



Fuß-Fakt

Insgesamt bestehen unsere Füße aus 28 Knochen, 33 Gelenken, über 100 Bändern und ca. 1700 Nervenendungen. Ein Viertel unserer gesamten Knochen befindet sich in unseren Füßen. Nach einiger Zeit werden unsere Füße müde und können sich nicht mehr gut halten. Deswegen dürfen Sie auch beim Trainieren nicht Ihre Füße vergessen. Haben Sie schon einmal Fuß-Übungen gemacht? Mit unseren Taping Socks **KS** und ein paar unkomplizierten Übungen, die wir Ihnen später zeigen, halten Sie Ihre Füße fit.

Die Vorteile auf einen Blick

- Taping Socks **KS** können in normalen Schuhen im Alltag getragen werden
- Ihre Haut wird nicht wie bei herkömmlichen Sporttapes gereizt
- In Kombination mit gezielten Übungen können Sie langfristig Ihre Fußmuskulatur stärken
- Die Socken arbeiten auf Zug, nicht auf Druck



Übungen

KS

Kräftigung der Längsgewölbemuskulatur

- Stellen Sie im Sitzen Ihre Füße auf den Fersen ab
- Ziehen Sie die Großzehen mit ihren Ballen zum Oberkörper
- Halten Sie diese Position ca. 5 Sekunden
- Wiederholen Sie diese Übung ca. 8-mal pro Fuß und das täglich
- Die Zehen bleiben bei dieser Übung entspannt

Wichtig

Es ist gar nicht so einfach, die entsprechenden Muskeln anzusteuern und die Übung kontrolliert auszuführen. Nehmen Sie sich Zeit zum Üben.



Taping Socks

KS



Lieferbare Größen

-	35-36	41-42
-	37-38	43-44
33-34	39-40	45-46

Stärken

Mittel

Farbe

Schwarz

Material

90 % Baumwolle, 9% Polyamid, 1 % Polyurethan

Taping Socks

HZ



Lieferbare Größen

-	35-36	41-42
-	37-38	43-44
33-34	39-40	45-46

Stärken

Stark

Farbe

Schwarz

Material

90 % Baumwolle, 9% Polyamid, 1 % Polyurethan

Taping Socks

HV



Lieferbare Größen

29-30	35-36	41-42
31-32	37-38	43-44
33-34	39-40	45-46

Stärken

Mittel

Stark

Farbe

Dunkelblau/Grau/Schwarz

Rutschhemmend

Wahlweise mit Noppen erhältlich



Material

45% Polyester, 44% Baumwolle,
9% Polyamid, 2% Polyurethan



KOMMUNIZIEREN SIE MIT UNS
PER WHATSAPP:



+49 2191 910-200

www.schein.de/whatsapp/datenschutz



Schein Orthopädie Service KG
Hildegardstr. 5
42897 Remscheid, Germany
Tel. +49 2191 910-200
Fax +49 2191 910-100
remscheid@schein.de
www.schein.de



Germany since 1879

Wir helfen

Fachhändler



03.0925.05.04.21

099990581