

**Let op:** Lees deze gebruiksaanwijzing in zijn geheel door voordat u de WalkFit inlegzolen in uw schoenen doet.

Gefeliciteerd met de aanschaf van de WalkFit inlegzolen, de nieuwe generatie inlegzolen van Phase 4. Wij weten al hoe geweldig ze zijn en hoe comfortabel wanneer u stilstaat en tijdens het lopen en rennen. Toch is het raadzaam onderstaande aanwijzingen helemaal door te nemen alvorens de inlegzolen voor de eerste keer te gaan gebruiken.

### **1. Verwijder alle extra binnenwerk uit de schoenen**

Sommige schoensoorten zijn voorzien van extra ondersteunende binnenzolen. Deze worden vervangen door de WalkFit inlegzolen. Om het gewenste resultaat van deze inlegzolen te kunnen verwachten is het nodig alle extra zolen uit uw schoenen te verwijderen. Wanneer u dit niet doet kan dit aanmerkelijk ongemak tot gevolg hebben tijdens het dragen.

### **2. Verwisselbare kussentjes**

WalkFit inlegzolen worden geleverd met drie verwisselbare kussentjes; laag, middel en hoog. De hoogte van de kussentjes is op de achterzijde ervan aangegeven. De lage kussentjes bevinden zich in de zolen. Om de kussentjes te verwisselen buigt u de inlegzool iets naar achteren. Dan kunt u het kussentje eruit nemen. Plaats vervolgens het gewenste kussentje en druk deze overal goed aan. Probeer de verschillende kussentjes uit om te ontdekken welke voor u het meest comfortabel is. Als 'middel' of 'hoog' voor u het beste aanvoelt, dan kiest u deze!

### **3. Draag de schoenen met de inlegzolen de eerste keer niet langer dan 1 uur**

Inlegzolen werken doordat ze de houding van de voeten veranderen. Het kan enige tijd duren voordat u de inlegzolen de hele dag probleemloos kunt dragen. Begin daarom met 1 uur op de eerste dag, 2 uur op de tweede dag enzovoort, totdat u ze probleemloos de hele dag kunt dragen. Als u pijn begint te voelen dient u de zolen uit de schoenen te halen. Draag ze dan gewoon de volgende dag even lang als de dag ervoor. Daarna kunt u weer de draagtijd weer opbouwen tot u ze de hele dag kunt dragen. Blijft u pijn in uw voeten houden, stop dan met het dragen van de WalkFit inlegzolen en raadpleeg uw arts.

### **3. Heb geduld**

Het kan tot 2-3 weken duren voordat u helemaal gewend bent aan de WalkFit inlegzolen. Als u begonnen bent met de lage of middelhoge kussentjes, kunt u na een paar weken besluiten om de hoge kussentjes te proberen. Als dit na een aantal dagen niet comfortabel voelt gaat u terug naar een lager kussentje. Het belangrijkste is dat het voor u comfortabel is.

#### **4. Draag geen schoenen die te strak zitten**

WalkFit inlegzolen zullen in de meeste schoenen prima passen. Het kan echter zijn dat ze niet passen in schoenen met een smalle leest. In dat geval dient u wat ruimere schoenen te gaan dragen.

#### **5. Denk vast aan het nieuwe voetcomfort**

Wanneer uw voeten eenmaal aan de WalkFit inlegzolen gewend zijn, zult u aanzienlijk meer steun en comfort ervaren. U zult nauwelijks bewust zijn van het feit dat u de WalkFit inlegzolen draagt. Hoogstwaarschijnlijk zult u, net als de meeste mensen, de inlegzolen niet meer willen missen. Veel succes en draagplezier met WalkFit inlegzolen.

**Waarschuwing** voor diabetespatiënten. Indien u lijdt aan diabetes of last heeft van verminderde bloedsomloop, raadpleeg dan uw arts voor het dragen van WalkFit.

### **Instructies voor het gebruik van de aanpassingsset voor sandalen**

Met deze aanpassingsset voor sandalen kunt u met evenveel plezier uw WalkFit inlegzolen in sandalen dragen.

Nu kunt u de voordelen van de WalkFit inlegzolen ook ervaren in uw favoriete sandalen! De aanpassingsset bestaat uit 8 witte klittenbandrondjes. De ene zijde voelt zacht aan, de andere ruw en prikkelig als schuurpapier. Haal de klittenbandrondjes uit elkaar en leg de zachte en de ruwe delen uit elkaar.

1. Verwijder van de ruwe delen het beschermplaatje en plak ze op de onderzijde van de inlegzool, twee aan de voorzijde en twee aan de achterzijde, zoals getoond op de tekening van de Engelse gebruiksaanwijzing. U kunt loshalen en opnieuw plakken, zodat ze goed in uw sandalen passen.
2. Plak dan de zachte delen in uw sandalen, zodat de plaats overeenkomt met de ruwe delen op de inlegzolen. Zorg dat alle klittenbandrondjes precies op elkaar passen, en dat ze stevig vast zitten zodat u de sandalen met de inlegzolen veilig kunt dragen.  
(Als het klittenband niet meer goed hecht dient u deze direct te vervangen.)