

  
formthotics<sup>TM</sup>  
sport



# Den ultimative fodkomfort

Produktsortiment Formthotics Sport



Skræddersyet  
støtte til fødderne  
- for et kraftfuldt &  
komfortabelt tråd



Med mere end 40 års erfaring indenfor sportsmedicin og fodsundhed, har Foot Science International hjulpet mange folk af med ømhed og smerter i både fod, knæ, akillessene, lår, hofte og ryg.

Efter omfattende forsøg og tests har Foot Science udviklet og perfektioneret et varmeformbart sport-sindlæg til sko. Dette gør det muligt at lave en fuldstændig personlig og individuel anatomisk støtte til dine fødder.

Foot Science har tilpasset de formbare indlæg, så de opfylder de specifikke krav til atletens ydeevne i de forskellige populære sportsgrene.



# Hvorfor vælge Formthotics™ Sport?

## Hjælper på smerter

Vi bevæger os hver dag på hårde underlag. Det slider på fødderne og kroppen, så det med tiden kan udvikle sig til ømhed og måske smerter. Med Formthotics indlæg i skoen kan langt de fleste reducere både ømhed og smerter i fod, hæl, knæ, akillessene, skinneben, hofte og ryg.

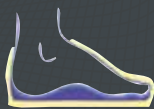
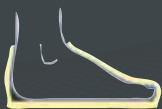
## Forebygger skader

Fodtøj er masseproduceret og passer til en gennemsnitsfod. Et Formthotics indlæg bliver formet 100 % til lige netop din fod og giver dig den bedste og mest komfortable støtte. Dermed er du rigtig godt beskyttet mod skader og slitage.

## Anbefales af læger

Fodterapeuter, fysioterapeuter, læger og kiropraktorer over hele verden anbefaler Formthotics indlægget, netop fordi det giver optimal støtte og formindsker slitage og smerter.

## Retter op på skævheder helt naturligt



Skæv fodstilling

Rettet op med indlæg

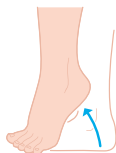
## Øvelser - få stærke og smidige fødder

For at få en stærk og sund fod, anbefales det, at du laver en kort række øvelser, som, sammen med Formthotics indlægget, vil give dig de perfekte forudsætninger for at være smerte- og skadesfri.

### LÆGHÆVNINGER

Stil dig fladt på underlaget og løft dine hæle så du står på dine fødders fodballe og sænk langsomt hælen ned på underlaget igen.

**Gentagelser: 10 ..... Hold: 3 sek...**



### ANKELROTATION

Roter venstre ankel med uret, gentag bevægelsen med højre ankel. Roter venstre ankel mod uret, gentag bevægelsen med højre ankel.

**Gentagelser: 10 .....**



### ANKELDORSALFLEKSION

Placer fødderne fladt på underlaget. Løft tæerne vertikalt og hold dem, sænk tæerne tilbage på underlaget.

**Gentagelser: 10 ..... Hold: 3-5sek**



### TÅGREB

Placer et klæde (cirka 50x90 cm) fladt på underlaget. Placer din venstre fod på det korte led af klædet og klem dine tæer ind mod fodballen. Slip dit tågreb på klædet og stræk dine tær, og klem så mod klædet igen. Gentag indtil du har nået den modsatte kant af klædet. Gentag øvelsen med højre fod.

**Gentagelser: 6 .....**



### TÅLØFT

Stå fladt på et underlag og vip din storetå op, uden de andre tæer løftes. Bliv ved med at øve indtil du kan gøre det kontrolleret. Fortsæt med at løfte alle tæerne, i rækkefølge en ad gangen, indtil de alle er vippet op. Sænk dem igen i omvendt rækkefølge, startende med din lilletå.

**Gentagelser: 6 .....**



# Formthotics™

## Sport teknologi

Formthotics fremstilles af Foot Science på New Zealand. De bruger et unikt design og en fremstillingsproces, der sikrer et ultimativt brugertilpasset indlæg.



**Hælcup Støtte:** Formthotics har en dyb hælcup, som giver forbedret støtte og kontrol omkring hælen. Formax skummet under hælen, giver støddæmpning til hælknoglen, muskler, led og sener, som belastes under løb og hop men også almindelig gang.



**Unik Svang Design:** Sikrer at foden støttes i neutral position og giver støtte på den mediale kant. Med den dråbeformede svangstøtte opnås langsgående, lateral og tværgående svangstøtte under metatarsalhovederne.



**Ydeevne:** Formthotics hjælper med at undgå træthed, hvilket bidrager til at brugeren kan være aktiv i længere tid, uanset om det er til vandring, løb eller fodbold



**Antimikrobielt:** Formthotics indeholder Ultra-Fresh, hvilket hæmmer væksten af bakterier og svamp, som forårsager lugtgener og pletter. Den lukkede cellestruktur i Formax skummet forhindrer desuden fugt fra at trænge igennem overfladen, holde dem lette, lugtfri og nemme at rengøre.



**Formax Skum:** Formax er det proprietære skum fra Foot Science International, hvilket betyder, at ingen andre har adgang til det. Formax er et højkvalitets polyolefinspum med lukket cellestruktur, som giver den letteste, mest fleksible og støttende ortopædiske indlægssål nogensinde.



**Komfort:** Kombinationen af Formax termformbart skum og Formthotics V20 varmemaskinen, giver dig mulighed for, at på bare et øjeblik, at skabe en specialtilpasset indlægssål direkte i butikken



**Stabilitet:** Det unikke design og det termformbare skum fra Formthotics forbedrer balance, stabilitet og mindsker risikoen for skader, ved at skabe en fuldkontakts- og belastningsspredende overflade mellem fod og indlægssål, og derved forbedre sensorisk input og led proprioception.

# Vælg den rigtige Formthotics™ model



## SINGLE

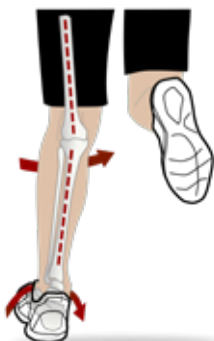
Formax skum med single densitet, består af et enkelt lag - basen! Et fast og støttende indlæg, som giver forbedret komfort, balance og ydeevne. Bruges typisk i sko hvor pladsen er trang. Den kan også være at foretrække til tungere personer samt i sportsgrene, hvor der er hurtige retningsskift og brugeren gerne vil have størst mulig kontrol og følelse af underlaget.



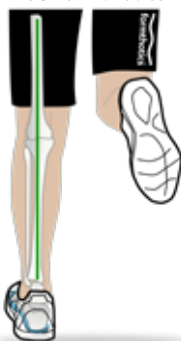
## DUAL

Formax skum med dual densitet, består af grund-basen og et ekstra komfortlag. Giver den samme støttende base som Single. Men har et fået tilføjet et ekstra komfort top lag for ekstra støddæmpning og forbedret proprioception. Ved at thermoforme indlægssålen efter fødderne reduceres bevægelse og dermed friktion mellem fødder, indlæg og sko.

Forkert fodstilling



Korrigeret fodstilling  
med Formthotics





# Løb & Fitness

Og dit tempo og få bedre udholdenhed

- Få mest muligt ud af dine træningssko
- Træn mere effektivt
- Få bedre stabilitet og styrke
- Reducér muskeltræthed
- Forbedr din restitutionstid
- Naturlig støtte til dine fødder



## // Run ShockStop



Run ShockStop har et ekstra blødt toplag og er det indlæg, som giver den største stødabsorbering og komfort. Et godt indlæg til diabetikere.

.....

## // Run Single



Run Single er et godt valg hvor pladsen i skoene er begrænset eller hvor redueringen af skoens vægt er et vigtig parameter.

.....

## // Run Dual



Run Dual/Hike er den mest populære model i Formthotics Sport sortimentet. De to skulag giver den optimale kombination af støtte og komfort.

.....



# Fodbold

Få et bedre spark og længere udholdenhed

- Øg reaktionstiden
- Få god komfort
- Få bedre stabilitet og styrke
- Reducér muskeltræthed
- Forbedr din restitutionstid
- Naturlig støtte til dine fødder



# Cykling

Og dit tempo med bedre komfort, støtte og mindre træthed

- Hold dine fødder, knæ og hofter i rette position
- Få god komfort
- Få bedre stabilitet og styrke
- Reducér muskeltræthed
- Forbedr din restitutionstid
- Optimerer trædefladen



# Vandring & Gåture

Tag det hårdeste terræn og gå hele vejen

- Få bedre balance og øget komfort
- Stå bedre fast i terrænet
- Reducér muskeltræthed
- Undgå vabler
- Naturlig støtte til dine fødder

### // Football Single



Specialdesignet til at passe i tætsiddende sko, som fodboldstøvler, med en minimal bredde ved mellemfodsområdet. Forbedret komfort, balance og udholdenhed

---

### // Football Dual



Passer i fodboldstøvler med minimal bredde i mellemfoden med en reduktion i svangprofilen. Det ekstra bløde toplag forhindrer, at foden glider i støvlen og giver øget komfort.

---

### // Cycle Single



Cycle Single består af et Formax skumlag og passer med dens form i en tætsiddende cykelsko, som f.eks. landevejs- og banecykling. Indlægget vejer også lidt mindre.

---

### // Cycle Dual



Cycle Dual har den samme medium densitets Formax skumbase, men med et ekstra blødt komfortlag oven på. Det oplagte all-around valg, hvis der er plads i skoen.

---

### // Hike Dual



Hike Dual giver en god støtte og hjælper med at reducere muskeltræthed i fødder og ben. Den fulde kontakt mellem fodsålen og indlægget forbedrer balancen.

---

# Golf

Spil bedre med en korrekt holdning og fodstilling

- Få bedre balance
- Opnå bedre føling med underlaget
- Reducér muskeltræthed
- Bedre støddabsorbering og komfort
- Naturlig støtte til dine fødder

## // Golf Dual



Medium densitet, et blødt komfortlag og en form, som passer i langt størstedelen af alle moderne golfsko. Oplev en helt ny dag på golfbanen - bedre komfort og mere stabilitet, og mindre ømhed.

---

# Børn

## Ret op på ømhed og smerter i knæ og hæl

- Opnå mere stabilitet og styrke
- Naturlig støtte til fødderne
- Reducér ømhed og smerter



### // Youth Dual



Med medium densitet og det ekstra bløde toplag, får barnet en blid støtte og god komfort, som passer til voksende kroppe. At holde barnet aktivt er vigtigt.

.....

# Sådan tilpasses indlægget

Indlægget laves af en Formthotics forhandler. Det er simpelt og tager kun få minutter.

En vigtig del er at sikre det bedste resultat. Dette gøres med den varmestøbning, der kræves for at tilpasse indlægget individuelt til lige netop din fod og dit fodtøj.

## STEP 1

En Formthotics fagperson placerer det valgte indlæg i skoene.



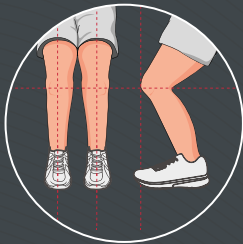
## STEP 2

Indlæggene opvarmes på en speciel Formthotics varmemaskine i butikken.



## STEP 3

Skoene tages på, og fødderne korrigeres til den rette støtte på den lune indlægssål.



## Tilvænningsperiode

Første gang du har Formthotics indlæg i skoen, vil du kunne mærke den behagelige 3-dimensionelle pasform. Dine fødder og ben vil her få den optimale støtte. Du skal dog være opmærksom på, at dine fødder skal vænne sig til den nye støtte og kontrol, og at der kan være lidt tilvænningsstid. Vi anbefaler, at du bruger dine indlæg et par timer om dagen de første par dage, og derefter gradvist øger brugen af indlægget.

### Før tilpasning



### Efter tilpasning



### Efter 2 ugers brug



## Sportsskader

Hvis du føler vedvarende smerte, selv om du har fået lavet indlæg, kan du muligvis have en skade, som kræver yderligere behandling. Vi anbefaler, at du kontakter en læge, fysioterapeut eller anden behandler. Se Formthotics forhandlerliste af Formthotics Medical, hvor en behandler kan hjælpe dig med dine udfordringer.

# Formthotics™ størrelsestabel

	XXS	XS	S
Euro	35	35½ - 37½	38 - 40
US (Women)	4-5	5.5-7	7.5-9
US (Men)	4-5	5.5-6	6.5-7.5

	M	L	XL	XXL
Euro	40½ - 42	42½ - 44	44½ - 46½	47 - 50
US (Women)	9.5-10.5	11-12	-	-
US (Men)	8-9	9.5-10.5	11-12.5	13-15

Youth	Y1	Y2	Y3
Euro	29 - 30½	31 - 32½	33 - 35
UK	11 - 12	13 - 1	1.5 - 2.5
US	13 - 1.5	2 - 3.5	4 - 5

\*Nogle størrelser er ikke tilgængelige i alle modellerne.  
Kontakt venligst din Formthotics forhandler for information



**Foot Science**  
International



**NEW ZEALAND**  
Made in  
New Zealand



Sports Pharma A/S  
Niels Bohrs Vej 7  
DK-7100 Vejle  
tlf +45 7584 0533  
sp@sportspharma.dk

For mere information omkring Formthotics™  
-venligst kontakt os eller besøg vores hjemmeside:

**sportspharma.dk**

Forhandler: