

Die richtige Lösung
für jeden Rückenschmerz!



AuBioRiG[®]

**DER
RÜCKEN
SCHUH**



Anti Step[®]

**DER
BANDSCHEIBEN
SCHUH**



www.chung-shi.com



4 047372 036929

Das AGR-Gütesiegel

Qualitätsmerkmal für einen rückengerechten Alltag

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) hat Schuhe der Marken chung shi[®] AuBioRiG und chung shi[®] Anti Step unter die Lupe genommen und ihnen am Ende das begehrte Gütesiegel „Geprüft und empfohlen“ verliehen. Dieses Gütesiegel gibt Verbrauchern eine optimale Orientierung bei der Suche nach einem rückenfreundlichen Schuh. Mit der Auszeichnung folgt die AGR früheren wissenschaftlichen Studien, denen zufolge das Tragen von chung shi[®] Modellen die Haltung der Wirbelsäule deutlich verbessert. Hersteller ist die Firma ME & Friends AG aus Holzkirchen in Oberbayern.

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) informiert unabhängig

Rund 80% der deutschen Bevölkerung leiden mehr oder weniger häufig unter Rückenschmerzen. Die Gründe liegen auf der Hand: Bewegungsmangel, Übergewicht, Fehlbelastungen sowie langes Sitzen vor PC und TV gehören hinzu. Weitere und häufig wenig beachtete Ursachen sind die Alltagsgegenstände, mit denen wir uns umgeben. Genau dieser Thematik hat sich die „Aktion Gesunder Rücken e.V.“ angenommen. Bereits Anfang der 1990er Jahre vertrat der angesehene Hamburger Arzt Dr. Günther Neumeyer die These, dass rückenrechte Produkte ein wichtiger Baustein in der Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen sind. Heute ist diese These unumstritten und durch viele Studien belegt. Aufgrund Neumeyers Initiative wurde 1995 der unabhängige Verein Aktion Gesunder Rücken e.V. gegründet. Diese Non-Profit-Organisation kooperiert mit unterschiedlichen medizinischen Fachrichtungen und deren Verbänden ebenso wie mit vielen tausend Ärzten und Therapeuten. Umfassende Erkenntnisse und Informationen aus der medizinischen Fachwelt werden zusammengetragen und veröffentlicht. Die neuesten Erkenntnisse aus der Orthopädie, der Physiotherapie, der Arbeitsmedizin sowie der Sportwissenschaft werden von unabhängigen Experten zusammengefügt. Das hilft vielen Menschen, die von Rückenschmerzen betroffen sind.

Das AGR-Gütesiegel gibt Orientierung

Eine wertvolle Orientierung bietet den Rücken-geplagten das AGR-Gütesiegel. Es kennzeich-



Lokalisierung von Rückenschmerzen

Quelle: tns healthcare, BKK Bundesverband

kompetente medizinische Fachverbände, der Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. und das Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V., stellen dieses Expertengremium. Nur die Produkte, die ein anspruchsvolles Prüfungsverfahren bestehen, erhalten das AGR-Gütesiegel. Das AGR-Gütesiegel selbst kam ebenfalls auf den Prüfstand und wurde von ÖKOTEST mit der Note „sehr gut“ ausgezeichnet. Dies ist ein weiterer Beleg der Qualität des AGR-Siegels.

Wenn Sie etwas gegen Ihre Rückenschmerzen tun wollen und ausgesprochen rückenfreundliche Produkte erwerben möchten, dann achten Sie auf das AGR-Gütesiegel!

S.1 Das AGR-Gütesiegel

Qualitätsmerkmal für einen rückengerechten Alltag

S.2 Wackelschuhe sind gut für die Wirbelsäule

Begehrtes Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) für chung shi[®] Modelle AuBioRiG und Anti Step

S.3 Worauf hat die interdisziplinäre Gütesiegelkommission des AGR besonderen Wert gelegt?

S.3 FAQ

Mehr Informationen zum Thema:

www.chung-shi.com
www.agr-ev.de

Wackelschuhe sind gut für die Wirbelsäule

Begehrtes Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) für chung shi® Modelle AuBioRiG und Anti Step



Ein gesunder Rücken beginnt bei den Füßen

Warum nun beschäftigt sich die AGR mit Schuhen? Ganz einfach: Ein nicht richtig passender Schuh ist oft die Ursache für Fehlhaltungen des Körpers, mit negativen Auswirkungen auf die Rückenmuskulatur, die Hüftgelenke und die Wirbelsäule. Da wir uns heute überwiegend auf harten Flächen und Böden bewegen, werden durch die harten Stöße, insbesondere beim Auftreten auf die Ferse, die Fuß- und Kniegelenke, verschiedene Bänder sowie die Wirbelsäule zusätzlich belastet. Das Beste dagegen, was einem Fuß passieren kann, ist das Barfußlaufen an einem Sandstrand oder über eine Wiese. Die natürliche Art der Fortbewegung trainiert sämtliche Muskeln, Bänder und Gelenke im Fuß und sorgt für eine natürliche Gehtechnik. Außerdem wird das Gleichgewichtsgefühl optimal geschult.

Barfußlaufen wird simuliert

Um das Barfußlaufen zu simulieren, hat die Firma ME & Friends AG aus Holzkirchen Aktivschuhe entwickelt und sich der strengen Prüfung der AGR unterzogen.

chung shi® Anti Step - der Bandscheibenschuh

Barfuß zu gehen bringt den Körper in eine natürliche Instabilität. Das hat eine Reihe positiver Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Diese Effekte macht sich das Anti-Step-System zu Nutze und vereint sie zu einem Trainingsgerät für den Alltag. Jeder einzelne Schritt trainiert und kräftigt die Muskelketten des Bewegungsapparates und erst durch diese Harmonie bewegt sich der Körper wieder natürlich und biomechanisch korrekt. Das konstante Muskeltraining und die Dehnung führen außerdem zu einer Verbesserung der Gelenkstabilität. Dadurch reduziert sich die Belastung beim Gehen und Stehen erheblich. Die Double-Neovent-Technologie im hinteren Sohlenbereich sorgt zusätzlich für ein unvergleichlich komfortables Gefühl bei jedem Auftritt.

chung shi® AuBioRiG - der Rückenschuh

Das einzigartige Konzept der fließenden Bewegung des AuBioRiG-Systems unterstützt den natürlichen Abrollvorgang des Fußes beim Gehen, die Muskulatur wird aktiviert und gekräftigt und dadurch die Gelenkbelastung im Sprung- und Kniegelenk reduziert. Eine im Vorfuß- und Fersenbereich um 15° bzw. 20° (Comfort Step/Balance Step) angewinkelte Sohle in Kombination mit einer Mittelfußrolle führt den Nutzer automatisch ab dem ersten Schritt in das biomechanisch richtige bzw. natürliche Gehen. Die einzelnen Phasen des Ganges werden spürbar, ohne dabei unbequem zu sein und verhelfen dem Träger des AuBioRiG-Systems automatisch und nachhaltig zu einem bewussteren Gehen und einer besseren Haltung. Diese Vorbeugung von Fehlhaltungen und Fehlbewegungen nennen wir den AuBioRiG-Memory-Effekt. Er hat weitreichende positive Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden und damit auf die Gesundheit.

Worauf hat die interdisziplinäre Gütesiegelkommission der AGR besonderen Wert gelegt?

Ein Aktivschuh soll der natürlichen Fußform Rechnung tragen und dem Fuß in Länge und Weite angepasst sein. Er muss ein Dämpfungssystem enthalten. Die Schuhe sollen die Eigenempfindung (Propriozeption) des Trägers anregen und die Fuß- und Beinmuskulatur aktivieren. Die gesamte Bewegungskette des Rumpfes, der Beine und der Füße soll durch einen Aktivschuh angeregt werden.

Aktivschuhe haben verringerte Standfläche

Auf welchem Konstruktionsprinzip basieren die ausgezeichneten Schuhe? Chung shi® AuBioRiG Schuhe weisen abhängig vom Modell einen Vorfuß-Rückfuß-Winkel in der Sohle von 15° bzw. 20° auf und verringern so die Standfläche. Die durch den Sohlenwinkel entstehende Mittelfußrolle erhöht den Abrollwiderstand. Dieser Widerstand muss aktiv bei jedem Schritt überwunden werden. Chung shi® Anti Step Schuhe verfügen dagegen über eine abgerundete Sohle mit einem stark ausgeprägten Dämpfungssystem, was den Abrollvorgang sehr weich und flüssig gestaltet. Die chung shi® Anti Step Modelle stellen die abgemilderte Version des chung shi® AuBioRiG Schuhs dar. Beiden Schuhen gemeinsam ist die Reduktion der Standflächen, wobei diese konstruktiv ebenfalls auf unterschiedliche Arten erreicht wird. Auch hier ist die chung shi® AuBioRiG Konstruktion als die etwas anspruchsvollere zu sehen.

Zielsetzung der beiden Schuhkonstruktionen:

- Aktivierung der Muskulatur des Rumpfes und der unteren Extremitäten
- Verbesserung des venösen Rückflusses in den unteren Extremitäten
- Unterstützung eines natürlichen Abrollvorganges beim Gehen
- Verbesserung der Haltung beim Stehen und Gehen
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

Wissenschaftliche Studien untermauern positive Wirkungen

Mehrere wissenschaftliche Studien zu den chung shi® AuBioRiG Schuhen haben die gewünschten Effekte bestätigt. Die erhöhte

Muskelaktivität in den unteren Extremitäten und die Wirkung auf die Gleichgewichtsregulation wurden an der Universität von Calgary dokumentiert (Stefanyshyn, Osis, Tremblay, Park 2006). Eine günstige und sogar nachhaltige Wirkung auf die Haltung der Wirbelsäule haben sowohl Yi (2006) als auch Laar und Meichsner (2009) aufgezeigt. Für den Sportwissenschaftler Matthias Laar und den Orthopäden Dr. med. Maximilian Meichsner sind primär die tiefer liegenden lokalen Stabilisatoren für die Haltungsverbesserung verantwortlich. Zudem zeigten sich bei Yi (2006) positive Auswirkungen auf die Fußform, die im wahrsten Sinne des Wortes bekanntlich das Fundament einer guten Haltung darstellt und als zusätzlicher Grund für die nachhaltige Haltungsveränderung der Wirbelsäule angesehen werden kann. Auch als Therapieschuh nach Kreuzband-Operationen scheinen chung shi®-Aktivschuhe durch ihren die Muskulatur fordernden, aber nicht überfordernden Charakter, äußerst geeignet (Franz, 2009).

Bei Haltungsschwäche und Rückenschmerzen zu empfehlen

Besonders zu empfehlen sind die chung shi® Aktivschuhe bei Haltungsschwächen und Rückenschmerzen. Menschen mit degenerativen Veränderungen an den Gelenken der unteren Extremitäten profitieren ebenso wie Patienten mit Rückflussstörungen in den Beinen. Auch wer eine gewisse Schwäche mit dem Gleichgewicht hat, ist mit den chung shi® Modellen Anti Step und AuBioRiG gut beraten.

Studien:
Stefanyshyn, Daren/ Osis, Sean/Tremblay, Laurie/ Park, Sang Kyoony/ Sport Insight Inc.: The Biomechanics of Walking in the chung shi Health Shoe. University of Calgary, October 2006.

Yi, Kyung Ok/ Ewha Woman's University/ Department of Human Movement and Performance/ Gait Biomechanics Lab: Effects of Chung shi Walking Shoes on Posture, Foot Shape, Balance, Flexibility, Menstruation, Pain, Body Composition, and Gait. November 2006.

Franz, Wolfgang: chung shi im Rahmen von Rehabilitationsmaßnahmen bei Teilprothesen-Einbau Arthrose und bei Reparatur von Kreuzbandrissen. Kaiserslautern, 2009.

Meichsner, Maximilian/ Lahr, Matthias: Einfluss der Chung Shi AUBIORIG® Technologie auf die wirbelsäulen-stabilisierende Muskulatur. Bad Tölz, 2009.

FAQ:

Warum ist der AuBioRiG® ein Rückenschuh?

Weil er beim Gehen viele Muskeln trainiert und man automatisch in eine aufrechte Körperhaltung kommt.

Wieso trainiert man viele Muskeln mit diesem Schuh?

Weil er eine gewinkelte Sohle und in der Mitte einen Widerstand hat, den man bei jedem Schritt überwinden muss.

Ist das Laufen mit diesem Schuh besonders anstrengend?

Der AuBioRiG® imitiert das Barfußlaufen am Strand oder auf einer Wiese. Es ist genau so angenehm wie Barfußlaufen.

Brauche ich eine besondere Schulung für die Schuhe von chung shi?

Nein, eine gesonderte Unterweisung ist nicht notwendig.

Kann ich meine Einlagen verwenden?

Ja, Ihre Einlagen können Sie in den Aktivschuhen benutzen.

Warum ist der Anti Step® ein Bandscheibenschuh?

Weil er eine ausgeprägte Dämpfung in der Ferse hat, die zu einer besonderen Druckentlastung der Gelenke führt.

Kann ich die Anti Step® und AuBioRiG® Schuhe den ganzen Tag tragen?

Ja, das ist möglich. Ideal ist es, seinen Körper zunächst langsam an die erhöhte Muskelaktivität zu gewöhnen, um einen Muskelkater zu vermeiden. Nach einigen Tagen hat man sich dann vollständig an das neue Gehgefühl gewöhnt.