

# Das Baak<sup>®</sup> GO&RELAX System

## Die Revolution des Sicherheitsschuhs

# The Baak<sup>®</sup> GO&RELAX system

## The revolution of the safety shoe



### Natürliche und funktionelle Fußbelastung

Unser innovatives System wurde vor allem für Menschen entwickelt, die viele Stunden am Tag Sicherheitsschuhe tragen. Für diese Kundengruppe ist eine natürliche und funktionelle Fußbelastung besonders wichtig – Ein ermüdungsarmer Gang über den ganzen Arbeitstag.

In herkömmlichen Sicherheitsschuhen werden die Füße durch gerade Zehenschutzkappen bei jedem Schritt unnatürlich gebeugt. Zusätzlich schränken steife Laufsohlen die Bewegung der Zehengrundgelenke ein. Die zwei äußeren kleinen Zehen werden nicht in die Abrollbewegung einbezogen. Es kann zu einer Fehlbelastung von Fußmuskulatur, Sehnen und Bändern kommen. Und zu gravierenden Folgen für Fußdynamik und Körperstatik.

*„Eine natürliche und funktionelle Fußbewegung im Schuh trägt zur Gesunderhaltung des Fußes, der Muskeln und Gelenke bei. Das entlastet den gesamten Bewegungsapparat.“*

### Bleiben Sie fit und leistungsfähig

Die Belastung wird durch das patentierte BAAK<sup>®</sup> GO&RELAX System bei jedem Schritt auf alle dafür vorgesehenen Muskeln und Gelenke optimal verteilt. Füße, Muskeln und Gelenke bleiben fit und leistungsfähig. Das entlastet den gesamten Bewegungsapparat. Fehlbelastungen werden erfolgreich verhindert. Das Gehen ist super-bequem. Ein Schuh sollte immer das zulassen, was der Fuß von

### What is different about Baak shoes?

Our innovative system was developed, above all, for persons who wear safety shoes for several hours a day. For this customer group, a natural and functional foot load is especially important – A less tiring way of walking all over the whole working day.

In common safety shoes, the feet are bent in an unnatural way with every step, due to straight toe protection caps. Additionally, stiff outsoles limit the movement of the basic toe joints. The two small outer toes are not integrated into the rolling movement. An improper load on the foot muscles, sinews and ligaments is possible – and serious consequences for the foot dynamics and body statics, too.

*„A natural and functional movement of the foot in the shoe contributes to maintaining the health of the foot, the muscles and the joints. That relieves pressure on the entire musculoskeletal system!“*

### Always stay fit

The patented BAAK<sup>®</sup> GO&RELAX system distributes the load optimally over all muscles and joints involved – with every step. The feet, muscles and joints stay fit. That relieves pressure on the entire musculoskeletal system. Unequal load distributions are prevented successfully. Walking is really comfortable. A shoe should always allow the foot to do what it wants to do naturally. Therefore, for people



Natur aus machen will. Eine natürliche und funktionelle Fußbelastung ist bei Sicherheitsschuhträgern, die ihr Schuhwerk viele Stunden am Tag tragen, daher besonders wichtig. Sicherheitsschuhe mit dem patentiertem BAAK® GO&RELAX System sind eine sinnvolle Ergänzung zur betrieblichen Gesundheitsförderung.



Sicherheitsschuhe mit dem patentiertem BAAK® GO&RELAX System sind eine sinnvolle Ergänzung zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

**BAAK® GO&RELAX kann:\***

- das Arthrose-Risiko am Knie reduzieren
- die Haltung des Rumpfes verbessern
- die Rückenmuskulatur beeinflussen und ggf. zur Beschwerdereduktion beitragen



who wear safety shoes for many hours a day, a natural and functional foot load distribution is of particular importance. Safty shoes with the patented BAAK® GO&RELAX system are a recommendable addition to the company health management.

Safety shoes with the patented BAAK® GO&RELAX system are a recommendable addition to company health management.

**BAAK® GO&RELAX can:\***

- reduce the risk of knee athrosis
- improve the position of the trunk
- influence the back musculature and possibly contributes to pain reduction



Gesunde FüÙe entlasten den gesamten Bewegungsapparat. Healthy feet release the whole musculoskeletal system

**Fehlbelastung und ihre Folgen**

Durch die unnatürliche Form herkömmlicher Zehenschutzkappen werden die FüÙe im Bereich der Zehengrundgelenke bei jedem Schritt unnatürlich gebeugt. Viele Laufsohlen sind außerdem so steif wie ein Gipsverband. Das schränkt die Bewegung der Zehengrundgelenke ein.

Die Belastung beim Gehen wird nicht optimal verteilt. Die Fußmuskulatur, Sehnen und Bänder werden fehlbelastet, oder teilweise sogar außer Betrieb gesetzt. Die Muskeln im Fuß werden geschwächt, wenn sie nicht genutzt werden. Dies hat wiederum negative Folgen für die Dynamik des Fußes und für die gesamte Körperstatik.



**Incorrect loading and its results**

Due to the unnatural form of common toe protection caps, the feet bend in an unnatural way in the section of the basic toe joints, with every step. In addition, most of the existing outsoles are stiff like a plaster cast. This limits the movement of the basic toe joints.

The load during walking is not distributed optimally. The musculature, sinews and ligaments of the feet are more or less deactivated. The muscles of the feet are weakened when they were not used. The consequences are negative for the dynamics of the foot and the whole body statics.

\* Durch „bottom up“ Strategie (von unten nach oben); Studie abrufbar unter [www.baak.de](http://www.baak.de) \*due to „bottom up“ strategy study available on [www.baak.de](http://www.baak.de) (German version)