

# SOLE™

<b>EN</b>	<b>FITTING INSTRUCTIONS</b>	<b>2</b>
<b>FR</b>	<b>INSTRUCTIONS D'AJUSTAGE</b>	<b>3</b>
<b>ES</b>	<b>INSTRUCCIONES DE ADAPTACIÓN</b>	<b>4</b>
<b>DE</b>	<b>ANPASSUNGSANLEITUNG FÜR FUSSBETTEN</b>	<b>5</b>
<b>NO</b>	<b>INNLEGGÅLE TILPASSNINGS INSTRUKSJONER</b>	<b>6</b>
<b>SE</b>	<b>INPASSNING AV FOTBÄDDEN</b>	<b>7</b>

## WEAR MOLD

Remove the factory sock liners from your footwear, insert your new SOLE footbeds into the shoes and wear as normal. The footbed will adapt to your foot after a few days of regular use, giving you a customized fit. If you have low or collapsed arches, we recommend heat molding your footbeds.

## HEAT MOLD

Heat molding will provide the highest level of customization in the shortest amount of time. To heat mold your footbeds, follow these instructions.

- 1 Pre-heat your oven. Do not use a microwave.**  
**Conventional oven:** set to bake at 200°F / 90°C. **Fan-assisted oven:** start at 175°F / 80°C.  
**Gas oven:** start at lowest gas mark.
- 2 If possible, remove the factory-supplied sock liner from your footwear.**  
If the factory-supplied sock liner cannot be removed because it is permanently glued in, leave it in place.
- 3 If necessary, trim your new footbeds to fit.**  
Before you put your new footbeds in the oven, try them in your footwear to make sure they fit properly.
- 4 Bake for two minutes.**  
Place the footbeds in the oven on a baking sheet. Bake for two minutes or until the opti-therm indicator turns black (no more than three minutes).
- 5 Remove from the oven and immediately place inside your footwear.**  
Make sure the footbeds are laying flat in your footwear and have not bunched up.
- 6 Step into your footwear right away.**  
Make sure your heels are against the back of the shoe. Lace your footwear up as you normally would.
- 7 Stand up straight and hold your position for two minutes.**  
After two minutes, your footbeds will be molded to your feet, providing customized support and comfort that's unique to you.

### HEALTH WARNING

Diabetics and people with poor circulation or lack of sensation in their feet should consult their health care professional before using this product.

## PORTER POUR MOULER

Placez les assises plantaires dans vos chaussures et portez-les comme à l'habitude. L'assise plantaire se moulera à votre pied après quelques jours.

## CHAUFFER POUR MOULER

L'autre option consiste à chauffer les assises plantaires dans un four avant de les porter. Le thermomoulage offrira le niveau le plus élevé d'ajustement sur mesure dans les plus brefs délais.

- 1 Préchauffez le four. N'utilisez pas de four à micro-ondes.**  
**Fours traditionnel :** Réglez à 200°F / 90°C **fours à convection :** Commencez à 175°F / 80°C  
**fours au gaz :** Commencez à la marque la plus faible
- 2 Retirez la semelle intérieure standard de vos chaussures.**  
Si vous ne pouvez retirer la semelle intérieure parce qu'elle est collée en permanence, laissez-la en place.
- 3 Si vous devez couper vos assises plantaires pour qu'elles s'ajustent dans vos chaussures, utilisez une vieille semelle intérieure comme gabarit.**  
Ne coupez que l'extrémité qui se trouve au niveau des orteils et ne coupez pas trop.
- 4 Placez les assises plantaires dans le four, sur une tôle à biscuits, jusqu'à ce que l'indicateur de chaleur Opti-therm passe au noir.**  
S'il n'est pas passé au noir après 3 minutes, retirez les assises plantaires du four, elles seront prêtes à mouler.
- 5 Insérez immédiatement les assises plantaires dans vos chaussures.**  
Assurez-vous qu'elles soient à plat dans vos chaussures et que la semelle intérieure ne s'est pas entassée.
- 6 Enfilez immédiatement vos chaussures.**  
Assurez-vous que vos talons soient bien à l'arrière de vos chaussures et lacez-les. À titre indicatif, votre rotule devrait se trouver directement au-dessus de votre deuxième orteil.
- 7 Tenez-vous bien droit, les pieds à la largeur des épaules et les orteils vers l'avant, pendant 2 minutes.**

### IMPORTANT AVERTISSEMENT DE SANTÉ

Les diabétiques et les personnes ayant une mauvaise circulation ou le manque de sensation dans les pieds devraient consulter leur professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit afin d'assurer un traitement approprié et des soins.

## MOLDEO POR USO

Placez les assises plantaires dans vos chaussures et portez-les comme à l'habitude. L'assise plantaire se moulera à votre pied après quelques jours.

## CHAUFFER POUR MOULER

L'autre option consiste à chauffer les assises plantaires dans un four avant de les porter. Le thermomoulage offrira le niveau le plus élevé d'ajustement sur mesure dans les plus brefs délais.

- 1** **Precalear el horno. No usar horno de microondas.**  
**Hornos convencionales:** Calentar horno a 200°F / 90°F  
**Horno de convección:** Encender horno a 175°F / 80°F **Horno a gas:** Encender horno a mínimo
- 2** **Quitar las plantillas originales del calzado.**  
Si están pegadas, dejarlas en su lugar.
- 3** **Si fuera necesario recortar los soportes plantares para ajustarlos a su calzado, utilizar las plantillas originales como guía. Advertencia: Sólo recortar la punta.**  
¡Asegurarse de no recortar demasiado!
- 4** **Introducir los soportes en el horno en una bandeja hasta que el indicador térmico Opti-therm cambie a negro.**  
Si el indicador no cambia de color después de tres minutos, retirar los soportes.  
Estarán listos para moldear.
- 5** **Colocar inmediatamente los soportes dentro del calzado.**  
Asegurarse de que los soportes descansen planos dentro de los zapatos y que las plantillas no estén dobladas.
- 6** **Calzarse inmediatamente.**  
Asegurarse de que los talones toquen con la parte posterior del calzado y atarlo. Como guía, la rótula debiera estar sobre el segundo dedo del pie.
- 7** **Con los pies alienados a los hombros y la punta de los dedos planos y mirando hacia delante, pararse derecho durante dos minutos.**

### AVISO IMPORTANTE DE SALUD

Los diabéticos y las personas con mala circulación o falta de sensación en los pies deben consultar a su profesional de la salud antes de usar este producto para garantizar un tratamiento adecuado y la atención.

## TRAGFORM

Legen Sie das Fußbett in Ihr Schuhwerk ein und tragen Sie es wie jeden beliebigen Schuh. Das Fußbett wird Ihrem Fuß nach ein paar Tagen angepasst.

## HITZEFORM

Die andere Option ist, die Fußbetten im Backofen vor dem Tragen zu erhitzen. Das Anpassen durch Hitze garantiert die beste Anpassung in kürzester Zeit.

- 1 Heizen Sie Ihren Backofen vor. Keine Mikrowelle benutzen.**  
**Herkömmliche backöfen:** Stellen Sie die Temperatur auf Backen auf 90°C ein  
**Heisslufttherd:** Stellen Sie die Temperatur auf 80°C ein  
**Gasherd:** Beginnen Sie mit der niedrigsten Gaseinstellung
- 2 Entfernen Sie die herkömmliche Einlegesohle aus Ihrem Schuhwerk.**  
Wenn die Einlegesohle nicht entfernt werden kann, da sie eingeklebt ist, lassen Sie sie im Schuh.
- 3 Wenn Sie Ihre Fußbetten zuschneiden müssen, damit Sie in Ihren Schuh assen, verwenden Sie die Einlegesohle als Vorlage.**  
Achtung: Schneiden Sie nur die Zehenenden ab und nicht zu kurz!
- 4 Legen Sie die Fußbetten auf ein Backblech und schieben Sie dieses für 2 Minuten in den Backofen oder bis die "Opti-Therm"-Anzeige schwarz ist.**  
Wenn die Anzeige nach 3 Minuten immer noch nicht schwarz ist, nehmen Sie die Fußbetten aus dem Backofen – sie sind jetzt anpassungsbereit.
- 5 Legen Sie die Fußbetten sofort in Ihr Schuhwerk.**  
Achten Sie darauf, dass die Fußbetten flach in Ihren Schuhen liegen und nicht gewölbt sind.
- 6 Ziehen Sie sofort Ihre Schuhe an.**  
Achten Sie darauf, dass Ihre Fersen ganz mit Ihrem Schuh abschließen und binden Sie dann Ihre Schuhe zu. Als Richtlinie sollten Sie darauf achten, dass sich Ihre Kniescheibe direkt über der zweiten Zehe befindet.
- 7 Stellen Sie sich 2 Minuten gerade hin; die Füße sollten schulterbreit auseinander stehen und die Zehen nach vorne zeigen.**

### WICHTIGER HINWEIS FÜR IHRE GESUNDHEIT

Diabetiker und Personen mit Durchblutungsstörungen oder Empfindungsstörungen in den Füßen sollten vor Verwendung dieses Produkts ihren Arzt oder Therapeuten aufsuchen, damit eine sachgemäße und sichere Behandlung gewährleistet ist.

## BRUKS METODEN

Plasser innleggssålene i fotøyet og bruk dem som vanlig. Innen noen få dager former de seg til fasongen av dine bein.

## VARME METODEN

Den andre metoden er å varme innleggssålene i ovnen og så bruk dem i skoene. Dette er den raskeste og mest nøyaktig måten for sålene å formere til den spesielle fasongen av individuelle bein.

- 1 Forvarm ovnen. Ikke bruk mikrobølgeovn.**  
**ALMINNELIG STEKEOVN:** steketemperatur - 90°C **STEKEOVN MED INTERN VIFTE:** 80°C  
**GASS STEKEOVN:** bruk laveste gass nivå
- 2 Fjern skotøyets opprinnelig innleggssåle.**  
Dersom den er limt fast kan du la den være på plass.
- 3 Dersom du må trimme innleggssålen for å passebedre inni skotøyet, bruk den gamle som mønster.**  
ADVARSEL: Kun tå-enden kan klippes og pass på å ikke klippe for kort!
- 4 Plasser innleggssålene på stekebrett og sette i ovnen. Ta ut når "opti-therm" indikatoren blir svart.**  
Dersom den ikke er svart etter 3 minutter, ta dem ut av ovnen. De er klare for å kunne formes.
- 5 Straks plasser innleggssålene tilbake i skotøyet.**  
pass på at de sitter flat og at det ikke finnes rynker.
- 6 Ta på skoene med en gang. Pass på at hælene dine presser mot skoen og fest skotøyet.**  
Kneet ditt bør være rett over toppen på den andre tåen.
- 7 Stå opp med en skulderbredde mellom begge beina. Tærne pekes fremover. Stå sånn i 2 minutter uten å forandre stillingen.**

### VIKTIG HELSE VARSEL

Diabetikere og personer med dårlig sirkulasjon eller mangel på sensasjon i føttene bør konsultere legen før bruk av dette produktet, for å sikre seg at de får den riktige behandlingen og pleie.

## FORMA MED FOTEN

Sätt in foten i skodonet och gå som vanligt. Fotbädden kommer att formas efter Er unika fotform efter några dagar.

## FORMA MED VÄRME

Det andra metoden är att forma fotbädden i en ugn före användning. Formning med värme ger bästa resultat inom kortast tid.

- 1 Förvärm ugnen. Använd inte mikrovågsugn.**  
**Konventionell ugn:** Ställ temperaturen på 90°C **Konvektionsugn:** Ställ temperaturen på 80°C  
**Gasugn:** Starta på lägsta temperatur
- 2 Ta bort sulan ursprungligen inlag i skodonet.**  
Om sulan inte kan tas bort om den är ilimmad permanent, låt den sitta kvar.
- 3 Om Ni behöver trimma av förbädden för att passa i skodonet, använd den ursprungliga sulan som mall.**  
Varning: trimma endast av tå delen och trimma inte av för mycket.
- 4 Sätt in fotbäddarna i ugnen på en bakplåt tills dess opti-therm indikatorn blir svart.**  
Om den inte blir svart inom 3 minuter, ta ut fotbäddarna ur ugnen och dom är nu färdiga för formning.
- 5 Sätt omedelbart tillbaka fotbäddarna i skodonen.**  
Försäkra Er om att dom är plana och att dom inte har skrynklat ihop.
- 6 Sätt omerbart på Er skodonen. Försäkra Er om att Er häl vilar mot bakkappan av skodonet och knyt sedan skoremmarna.**  
Som riktmärke ska knäskålen vara rakt över tå nummer två.
- 7 Stå rakt upp bredbent med fötterna rakt under skuldrorna och Era tår pekande rakt fram under två minuter.**

### VIKTIG HÄLSOVARNING

Diabetiker och personer med dålig cirkulation eller nedsatt känsel i sina fötter bör konsultera en fotspecialist före användning av denna produkt för att försäkra sig om lämplighet.