



FREDERIKSOORD (DR)
HOLTEN (OV)
HULSHORST (GE)
VEGHEL (NB)
ZOETERWOUDE (ZH)

BETER BEWEGEN
MET MINDER PIJN!



official partner **kybun**
Switzerland

www.stapvitaal.nl



2



Welkom bij Stapvitaal

Wie zijn wij? Onze naam zegt het eigenlijk al: Stapvitaal, hetgeen wij voor u willen betekenen. Vitaal door het leven. Het lijkt allemaal zo gewoon, maar wanneer je al jarenlang kampt met pijnen is het mooiste wat er is om ook pijnvrij weer in het leven te komen staan. Laat u informeren door onze brochure en zie wat wij voor u kunnen betekenen.

*Vriendelijke groet,
Team Stapvitaal*

kybun⁺
Switzerland

 **Stapvitaal**
official partner **kybun**⁺
Switzerland

LOOPT U MOEIZAAM DOOR:

artrose, hielspoor, fatpad-syndroom, neuropathie
of rugklachten? En heeft u alles al geprobeerd?

Wij kunnen u helpen! Maak een afspraak in één van onze
vestigingen via de contactpagina van Stapvitaal.nl



Stapvitaal Frederiksoord

Majoor van Swietenlaan 20
8382 CG Frederiksoord
T: 0521 - 792 027
frederiksoord@stapvitaal.nl

Stapvitaal Hulshorst

Harderwijkerweg 397
8077 RG Hulshorst
T: 0341 - 792 038
hulshorst@stapvitaal.nl

Stapvitaal Holten

Oranjestraat 13
7451 CA Holten
T: 0548 -792 031
holten@stapvitaal.nl

Stapvitaal Veghel

H. Hartplein 14
5462 EA Veghel
T: 0413 - 793 003
veghel@stapvitaal.nl

Stapvitaal Zoeterwoude

Groene Hartplein 5
2381 GS Zoeterwoude
T: 071 - 203 23 77
info@stapvitaal.nl



Wilt u ook een actief en pijnvrij leven?

De producten van kybun pakken de klachten aan bij de basis. De gepatenteerde luchtkussenzool geeft maar liefst 58% minder schokbelasting dan een reguliere schoen. Kunt u zich voorstellen hoe fijn dit is wanneer u last heeft van slijtage aan gewrichten of pijn door overbelasting van spieren en pezen?

Omdat de zool voor een groot deel uit lucht bestaat, zal het lichaam zichzelf weer gaan corrigeren. Hierdoor komen de heupen en het hoofd weer recht boven de voeten te staan. Doordat u meer rechtop zult staan, hoeven de spieren minder hard te werken bij het lopen en zult u minder pijn hebben door een beter looppatroon.

De zacht elastische zool van de Zwitserse luchtkussenschoen van kybun helpt de druk over de hele voetzool te verdelen. Pijnlijke

drukpunten verdwijnen direct. In de meeste gevallen is de pijn direct merkbaar minder vanaf de eerste passen. Wanneer u enige tijd op de kybun schoenen loopt, zult u meer ontspannen, minder last hebben van lichamelijke klachten en dus meer kunnen genieten van het leven.



kybun biedt o.a. oplossingen voor de volgende klachten:



Artrose

Mensen met pijnklachten door artrose in knie of heup zijn geneigd op een andere manier te gaan bewegen. Ze proberen de pijn te verminderen door de druk van het gewricht af te halen en te gaan compenseren. De kybun schoenen zorgen ervoor dat schokken worden opgevangen waardoor pijn meteen verminderd en kan de artrose afremmen te verergeren.



Rugpijn

Rugpijn geeft aan dat spierspanningen de zeer gecompliceerde structuren van de wervelkolom in verkeerde houdingen trekken. Deze spierspanningen ontstaan door overbelastingen in spieren, een verkeerde houding en door te lang zitten. Te lang en te vaak zitten, verkort de strekking van de heupen en trekt de wervelkolom in een verkeerde houding. Daardoor ontstaat de tendens zich naar voren te buigen, wat de tussenwervelschijven uit de wervels kan drukken en zo de zenuwen kan gaan beklemmen. Ook hier zorgen de kybun schoenen ervoor dat schokken worden opgevangen, de houding verbeterd en de rugpijn vermindert of zelfs helemaal verdwijnt.

Te lang en te vaak zitten, verkort de strekking van de heupen en trekt de wervelkolom in een verkeerde houding waardoor rugpijn ontstaat.



Hielspoor en chronische peesplaatontstekingen zijn de meest voorkomende gevolgen van consequente overbelasting van de voetzolen. De zacht elastische zool van de Zwitserse luchtkussenschoen van kybun helpt de druk over de hele voetzool te verbeteren en activeert het hele voetsysteem met de gewrichtjes, spieren en pezen beter te gaan functioneren. In de meeste gevallen is de pijn vanaf de eerste passen direct minder.

Hielspoor en chronische peesplaatontsteking



Na een nieuwe knie of heup is het van groot belang om tijdens het staan en lopen 'licht' te blijven bewegen. Door op de zacht elastische ondergrond te lopen, werk je met elke stap aan de kernstabiliteit van de spieren. Dit in combinatie met de sterk verminderde schokbelasting voorkomt opnieuw overbelasting waardoor u veel beter zal kunnen staan en lopen. Zo blijft het nieuwe kunstgewricht en de spieren en pezen eromheen in de beste en juiste conditie.

Nieuwe knie of heup



Polyneuropathie veroorzaakt tintelingen, pijn en gevoelloosheid in de voeten door zenuwbeschadiging. De zacht elastische zool van de Zwitserse luchtkussenschoen van kybun verlicht de druk en zorgt voor minder prikkels voor het zenuwstelsel, wat klachten zal verminderen. Veel mensen ervaren direct meer comfort en een verbeterde mobiliteit.

Polyneuropathie

Wat is het verschil tussen een steunzool en kybun?

Steunzolen geven de voet ondersteuning in plaats van de voet te stimuleren. Hierdoor werken ze vaak maar tijdelijk. De meeste klachten komen juist door inactiviteit van de voeten. Platte, harde ondergronden en stabiliserende steunzolen beperken de spieren, de vrijheid van bewegen en een actieve voetafwikkeling. Met kybun kan de voet een veel betere natuurlijke afwikkeling maken. De krachten op het lichaam worden hierdoor beter verdeeld.

Door het lopen op de zacht elastische ondergrond worden de dieper gelegen spieren meer aangesproken. Hierdoor wordt automatisch preventief aan uw voetproblematiek gewerkt.

Voordelen en effecten van kybun schoenen

- Verlicht spierspanning
- Verbeterd de lichaamshouding, u loopt meteen weer rechtop
- Verbeterd uw algehele welzijn
- Verbeterd uw fitheid zonder extra tijd en moeite
- Versterkt de heup- en kniegewrichten.





kybun biedt oplossingen
bij rugpijnen



kybun biedt
oplossingen bij Artrose



kybun biedt
oplossingen bij een
nieuwe knie of heup



kybun biedt oplossingen
bij Hielspoor en chronische
peesplaatontstekingen





+ Geeft een goed gevoel

+ Ontspant de spieren

+ Ontlast de rug

+ Traint de voet-, been- en rompspieren

+ Geen vermoeide en zware benen

+ Ontziet de gewrichten

+ Stimuleert de voetreceptoren



De voet als sleutel tot elk gezond lichaam

We lopen wat af. Tijdens werk of als ontspanning, maar ook tijdens alledaagse bezigheden als het doen van de boodschappen. In totaal lopen we gemiddeld in ons leven wel 3x de hele aarde rond. Wist u dat er in Nederland meer dan 3 miljoen mensen rondlopen met pijnklachten aan het bewegingsapparaat? Pijn in botten, spieren, pezen en gewrichten wat het plezierig lopen en staan flink belemmert. Wellicht bent u een van hen.

Al meer dan honderd jaar geldt in de schoenenindustrie het principe dat de schoen de voet moet ondersteunen. Dit basisprincipe is diepgeworteld in het bewustzijn van artsen, fabrikanten van schoenen en de gebruikers. Zelfs vandaag de dag schrijven artsen orthopedische rondingen in schoenen voor bij problemen van voeten, knie en, heupen en rug. De oorzaken van de klachten, zoals gebrek aan kracht, coördinatie en beweging van de voet, werden vaak niet onderkend. Slechts de symptomen werden behandeld.


Maar lopen op de schoenen van kybun pakt de klachten aan bij de basis! Rug-, heup-, knie- en voetproblemen maar ook vallen op hogere leeftijd komen vaak voor. De oorzaak ligt meestal bij gebrek aan kracht, coördinatie en beweeglijkheid van de voet. Het lopen op harde vlakke ondergronden in schoenen met harde zolen beperkt de beweeglijkheid van de voet en verzwakt uw spieren.

Het gebrek aan voetarbeid wordt bij het lopen door te intensieve heuparbeid gecompenseerd. De onnatuurlijke samenwerking tussen voet- en heupmotor leidt tot disbalans, spanningen en een verkeerde houding, dat in de loop van de tijd zal verergeren. Rug-, heup-, knie- en voetproblemen, bekkenscheefstand en het vallen op latere leeftijd zijn daarom het gevolg van het gebrek aan dagelijkse training van voeten op natuurlijke bodem zoals deze voor de mens is gemaakt.

Het lichaam richt zich op, ontspant de spieren, ontziet de gewrichten en ontlast de druk op de aderen.

De analyse van het mooie rechtop staan en lopen bij natuurliefen laat zien dat hun houding in direct verband staat met de krachtige voetarbeid op natuurlijke bodem. Deze volken lopen niet alleen rechtop, ook kennen zij tot op hoge leeftijd geen rug-, heup-, knie- en voetproblemen.

]]

A woman with short blonde hair, wearing sunglasses, a light green jacket, grey pants, and sneakers, is walking on a concrete pier. The background shows a blue sea and a clear sky. The pier has a metal railing.

In totaal lopen we gemiddeld in ons leven wel 3x de hele aarde rond.

Wist u dat er in Nederland meer dan 3 miljoen mensen rondlopen met pijnklachten aan het bewegingsapparaat?

De kybun MechanoTherapie

De kybun MechanoTherapie is opgesteld door Karl Müller en is een ervaringswetenschap die deze verbanden heeft ontdekt en de oplossing heeft gevonden. Er zijn producten ontwikkeld die het de geciviliseerde mens mogelijk maken het gevoel van welbehagen en de werking van de zacht-elastische ondergrond te ervaren.

Het staan op de zacht-elastische kybun mat en het lopen op de luchtkussen-zool van de kybun schoenen traint de voeten van minuut tot minuut. Het lichaam richt zich op, ontspant de spieren, ontziet de gewrichten en ontlast de druk op de aderen. De integratie van de kybun MechanoTherapie in het dagelijks leven zorgt ervoor dat het voetsysteem sterker wordt zodat bij het lopen het heupsysteem wordt ontzien. De actieve krachten in het bewegingsapparaat verplaatsen zich van heupbekken naar de voeten. Wat volgt is een verandering naar een rechtop, voet georiënteerde tred. Hierbij komt het lichaam in de juiste houding en komt in de complete, natuurlijke strekking waarbij alle gewrichtsbewegingen (bijvoorbeeld kniestrekking) volledig worden uitgevoerd.

De schoenen van kybun

Lopen op de kybun schoenen traint het spierstelsel en de coördinatie. Het dragen van de kybun verandert de krachten op banden, spieren, pezen en gewrichten. Dit zorgt voor een positieve verandering van de houding en het looppatroon.



*De elastische zolen van de kybun schoenen geven maar liefst **58% meer demping** dan een normale schoen*

Oorzaken van een zwakke voet

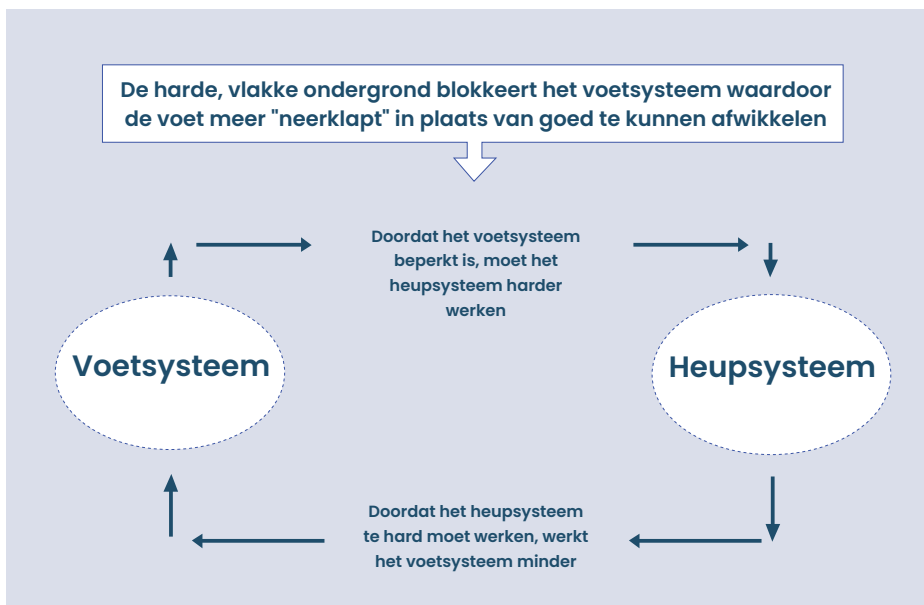
De hoeveelheid van bewegen

100 jaar geleden liep de mens 15 kilometer per dag, vandaag de dag is dat nog maar 800 meter. Het grootste deel van de dag wordt zittend doorgebracht. Dit leidt niet alleen tot onvoldoende training van de voet maar zorgt ook voor een verkorting van spieren, disbalans en spanningen in het hele lichaam. Dagelijks oefenen is essentieel voor sterke voeten, een ontspannen spierstelsel en gezonde gewrichten. Naast de hoeveelheid van bewegen is de kwaliteit van bewegen – de juiste druk op de gewrichten en de wervelkolom – essentieel.

Hierbij kunnen tred en houding worden onderscheiden in de voet-georiënteerde tred en de heup-georiënteerde tred.

De kwaliteit van bewegen

Wat de motor voor een auto is, zijn de spieren voor het spier- en gewrichtsstelsel van de mens. De spieren zorgen ervoor dat de gewrichten bewegen. Vooral de spieren van de voet, knie- en heupgewrichten zorgen voor de motoriek van de tred. En zonder armen zou de mens niet zo snel en dynamisch kunnen lopen. Een hardloper zonder armen is minder snel en krijgt nekklachten omdat de aansporing van de arm in niet geringe mate bijdraagt tot het soepel houden van de nekspieren. Op deze manier draagt elke spier bij tot de voortstuwing van de menselijke tred. Echter, de twee hoofdmotoren die het meeste bijdragen aan de tred zijn het voet- en het heupsysteem.



De heup-georiënteerde tred

Oorzaken

De hedendaagse mens loopt meestal op egale straten op harde schoenen met een verdikking bij de hak. Dit beperkt de mobiliteit van het voetgewricht en belet daarbij de werking van het voetsysteem. Ronding van de zool vermindert de beweeglijkheid van de voet nog meer.

Wanneer de mobiliteit van de voet gelimiteerd is, moet het heupsysteem dat compenseren om nog normaal te kunnen lopen. Om deze reden wordt door de hedendaagse mens voornamelijk het heupsysteem gebruikt. Spieren in de dij worden geactiveerd om stappen voorwaarts te maken en de ene voet voor de andere te zetten. Hierbij is het voetsysteem minder actief dan bij de oermens die op blote voeten liep.

Als reactie op de enorme heupactiviteit, buigt de heup waardoor het bovenlichaam voorover buigt. Na enige tijd zorgt dit voorover buigen voor een 'bejaarde' tred door verkorte spieren, met als gevolg spanning op gewrichten en een verkeerde houding. Een sterke, voet-georiënteerde tred zorgt voor een betere houding, ontspannen spieren en voor een betere balans. Het doorbreekt de vicieuze cirkel van het willen verlichten van de houding en overbelasting.

Wanneer vooral het heupsysteem actief is, schakelt het voetsysteem zich geleidelijk uit. Deze verandering is vaak zichtbaar aan de tred van oudere mensen. Alleen de heup wordt nog bewogen en alleen nog maar gebruikt om de voet neer te zetten.

Niet de voet zorgt voor de voorwaartse beweging van het lichaam, maar de heup. De heup is zeer actief, waarbij de voeten, die eigenlijk de hoofdmotor zouden moeten zijn, bijna niet meer normaal kunnen functioneren.

Gevolgen

Een levenslange hoge heupactiviteit zorgt vaak voor overbelasting van het gebied rondom de lenden- en/of rompwervel. Blokkades in het SI-gewricht (heiligbeen-gewricht) zijn het gevolg. Dit komt door de heup georiënteerde tred.

Heup aangedreven beweging

Gevolg van bestrating en schoenen met hakken



Voet aangedreven beweging

Dankzij zacht, soepel oppervlak



Menselijke heup en voet aangedreven beweging

De natuurlijke, juiste tred

Bij het blootsvoets lopen op een natuurlijke, oneffen ondergrond is er een juiste interactie tussen voet- en heupsysteem. Dit is goed te zien bij primitieve mensen zoals nomaden, die op een natuurlijke ondergrond lopen. Zij hebben een lang, slank postuur, een gelijkmatig spierstelsel en een rechte houding. Hun voetsysteem doet het meeste werk. Het heupsysteem draait veel meer achterwaarts. De dijen gaan meer naar achteren dan naar voren. De natuurlijke samenwerking tussen de twee motoren zorgt ervoor dat de spieren en gewrichten zo lang mogelijk gezond blijven.

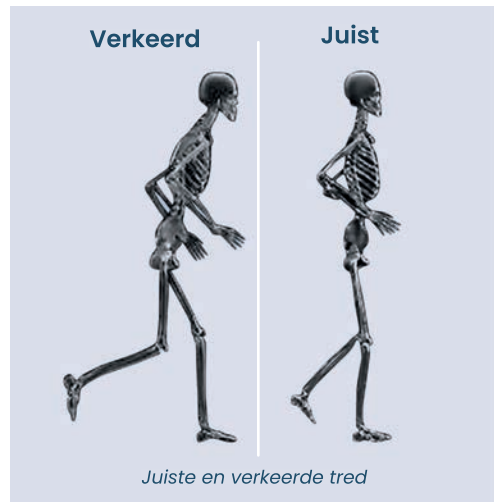
Verandering van de tred door het verbeteren van de voet

Verandering naar een natuurlijke, voet georiënteerde tred wordt iedereen aangeraden. Bij een verandering van de tred en houding is het opnieuw activeren van het voetsysteem – samen met het losmaken van het heupsysteem – prioriteit. Het bovenlichaam wordt weer rechtgezet. Het heupsysteem is weer op natuurlijke wijze onderdeel van het hele aandrijfsysteem.

Een onjuiste tred en houding

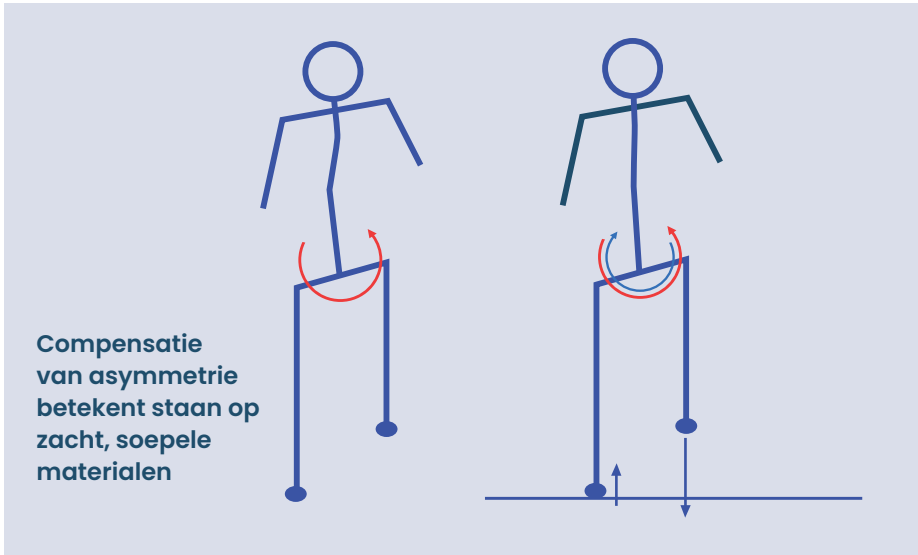
Met de overgang naar een voet georiënteerde tred, is de kans groot dat klachten van het spier- en gewrichtsstelsel worden verminderd of zelfs helemaal verdwijnen. De oorzaak van de klachten – een onjuiste tred en houding – is immers aangepakt. Deze verandering in tred en houding zou kunnen worden vergeleken met de scheve toren van Pisa.

Zou u deze scheve toren van Pisa recht willen zetten, dan zou het fundament van onderen moeten worden verstevigd waarbij veel krachten worden gebruikt.



Bij het blootsvoets lopen op een natuurlijke, oneffen ondergrond is er een juiste interactie tussen voet- en heupsysteem. Dit is goed te zien bij primitieve mensen zoals nomaden, die op een natuurlijke ondergrond lopen.

De asymmetrie van het lichaam en de gevolgen




Een mens functioneert ongelijk aan de rechter- en de linkerkant. Daarom zijn zowel de rechter- en de linkerhand als de rechter- en de linkervoet verschillend met betrekking tot kracht en coördinatie. Ieder mens heeft een ondersteunend been en een springend been. Uit gewoonte staat de mens altijd op hetzelfde been. Omdat de moderne mens meestal op effen ondergrond loopt, wordt de sterke voet sterker en de zwakke voet zwakker. De asymmetrie wordt hiermee vergroot. Dit kan leiden tot enorme verschillen tussen links en rechts qua kracht en coördinatie.

De ongelijke kracht tussen linker- en rechterbeen heeft effect op het SI-gewricht en de heup. Dit kan leiden tot

een bekkenscheefstand waardoor het lijkt alsof er verschil is in beenlengte. Als gevolg hiervan kunnen scoliose, spanning in het gebied van de lendenwervel, teveel spanning in de rug, heup- en kniegewrichten en voet ontstaan. Als de mens altijd op oneffen grond zou lopen, zou de asymmetrie van de voeten en benen worden opgeheven.

Voetsysteem


Het linker en rechter voetsysteem zouden op gelijke wijze moeten worden getraind zodat beide voeten gelijk bewegen. De verandering naar een voet georiënteerde tred en houding wordt mogelijk gemaakt door elastische materialen.



*'Dankzij
kybun
geef ik mijn
leven weer een
dikke 8,5!'*

*De kybun schoen
van karin*

*'Al na een paar stappen op de kybun
schoenen merkte ik direct het effect.
Ik wil nooit meer andere schoenen.
Ik hou ontzettend van de natuur en
wandelen. Maar door de pijn in mijn
knieën kon ik steeds minder. Dankzij de
kybun schoenen ben ik nu vrijwel pijnvrij.
Ik kan het iedereen aanraden!'*

A middle-aged man with short grey hair and glasses, wearing a black shirt, is smiling and holding a light-colored Kybun sneaker with a thick white sole. The sneaker has a mesh panel on the side and the number '44' on the tongue. The background is a plain, light-colored wall.

'Sinds ik kybun draag loop ik soepeler en kan ik steeds beter en verder lopen'

De kybun schoen van Frank

'Ik heb jarenlang met orthopedische schoenen gelopen vanwege mijn reuma. Ik had altijd pijnlijke voeten. Sinds een paar jaar loop ik op kybun. Ik ben in een nieuwe wereld beland! Die orthopedische schoenen draag ik niet meer en het gevoel in mijn pijnlijke voeten herstelt zich geleidelijk.'



Fysiotherapeut Jochem Klein;

'De luchtkussenzool geeft maar liefst 58% minder schokbelasting dan een reguliere schoen. Kunt u zich voorstellen hoe fijn dit is wanneer u last heeft van slijtage aan gewrichten of pijn door overbelasting van spieren en pezen?'



Onze specialisten

Jochem: 'We zijn in 2016 met Stapvitaal gestart omdat veel mensen onterecht rondlopen met pijnklachten en niet weten dat dit vaak niet nodig is. Onze doelstelling is om iedereen hiervan op de hoogte te stellen, zodat mensen zelf kunnen ervaren wat dit product voor hen kan betekenen. We horen al jaren: 'Dit had ik eerder willen weten! Waarom is me dit nooit aangeraden?' En dat is zonde voor de kwaliteit van leven.'

Thomas: 'Het is een voorrecht om dit innovatieve en gezondheid verbeterende product te mogen verkopen. Mensen gaan door kybun schoen vanzelf meer bewegen. Ons product draagt dus direct bij aan een gezonder en fitter leven. Is dat niet mooi?'

Esther: 'Ik heb veel ervaring in het helpen van mensen, maar niets geeft zoveel voldoening als bij Stapvitaal. Mensen helpen beter te functioneren met minder pijn is het mooiste dat er is. Dat tovert niet alleen een lach op het gezicht van de klant, maar ook bij ons.'

Robert: 'In augustus 2022 werd ik geconfronteerd met het syndroom van Guillain-Barré, een aandoening waarbij ik binnen een week volledig verlamd raakte. Opnieuw leren lopen, met veel vallen en opstaan, heeft mij bij kybun gebracht. Omdat ik inzag hoeveel mensen baat kunnen hebben bij deze schoenen, ben ik in 2023 de tweede winkel van Stapvitaal begonnen in Hulshorst. 2024 is daar Frederiksoord bij gekomen en in april 2025 volgde Holten. Inmiddels zijn er met locatie Veghel, nu dus vijf vestigingen!'

Wilt u de kybun schoenen zelf eens ervaren? U bent van harte welkom in één van onze vestigingen, Zoeterwoude, Hulshorst of Veghel.



Wij kunnen u in onze adviescentra begeleiden en adviseren. U kunt dan uiteraard ook direct het effect van kybun ervaren. Een positieve ervaring die u niet snel meer zult vergeten. Maar u kunt ons ook altijd bellen voor een telefonisch consult.

Eenvoudig en veilig uw kybun schoenen online bestellen?
Bekijk onze collectie op www.stapvitaal.nl

Het Stapvitaal team:



Thomas

Esther

Jochem

**STAPVITAAL
VEGHEL**
H. Hartplein 14
5462 EA Veghel
T: 0413 – 793003
veghe@stapvitaal.nl

**STAPVITAAL
ZOETERWOUDE**
Groene Hartplein 5
2381 GS Zoeterwoude
T: 071 – 203 23 77
info@stapvitaal.nl

**STAPVITAAL
FREDERIKSOORD**
Majoor van Swietenlaan 20
8382 CG Frederiksoord
T: 0521 – 79 20 27
frederiksoord@stapvitaal.nl

**STAPVITAAL
HOLTEN**
Oranjestraat 13
7451 CA Holten
T: 0548 – 792 031
holten@stapvitaal.nl

**STAPVITAAL
HULSHORST**
Harderwijkerweg 397
8077RG Hulshorst
T: 0341 – 792 038
hulshorst@stapvitaal.nl



Robert

Tonja

Kijk op www.stapvitaal.nl
voor de openingstijden en de
aanwezigheid van onze
fysiotherapeuten.

Pijnvrij lopen... het kan echt!

Ontdek wat de *kybun schoen* voor u kan betekenen!

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Stapvitaal Frederiksoord T: 0521 - 792 027 • Stapvitaal Holten T: 0548 -792 031
Stapvitaal Hulshorst T: 0341 - 792 038 • Stapvitaal Veghel T: 0413 - 793 003
Stapvitaal Zoeterwoude T: 071 - 203 23 77

www.stapvitaal.nl