

## FAQ

- [Kann ich Anti Step und AuBioRiG Schuhe den ganzen Tag tragen?](#)
- [Warum ist der Anti Step ein Bandscheibenschuh?](#)
- [Wieso trainiert man viele Muskeln mit dem AuBioRiG?](#)
- [Kann ich meine Einlagen verwenden?](#)
- [Brauche ich eine besondere Schulung für die Schuhe von Chung Shi?](#)
- [Ist das Laufen mit einem AuBioRiG besonders anstrengend?](#)
- [Warum ist der AuBioRiG ein Rückenschuh?](#)

### **Kann ich 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.

---

### **Warum ist der Anti Step ein Bandscheibenschuh?**

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

---

### **Wieso trainiert man viele Muskeln mit dem AuBioRiG?**

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

---

### **Kann ich meine Einlagen verwenden?**

Ja, Ihre Einlagen können Sie in den Aktivschuhen benutzen.

---

### **Brauche ich eine besondere Schulung für die Schuhe von Chung Shi?**

Nein, eine gesonderte Unterweisung ist nicht notwendig.

---

### **Ist das Laufen mit einem AuBioRiG besonders anstrengend?**

Der AuBioRiG imitiert das Barfußlaufen am Strand oder auf einer Wiese und ist auch genauso angenehm.

---

### **Warum ist der AuBioRiG ein Rückenschuh?**

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

---