

**Die Natur setzt sich durch -
Sicherheitsschuhe
für mehr Lebensqualität**

mit dem Baak® GO&RELAX System

Das Baak[®] Go&Relax System mit Balance Zone

The Baak[®] Go&Relax system with Balance Zone



Was ist das Besondere an Baak Schuhen?

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.

Prof. Dr. Gerd-Peter Brüggemann sagt:
„Eine natürliche und funktionelle Fußbewegung im Schuh trägt zur Gesunderhaltung des Fußes, der Muskeln und Gelenke bei. Das entlastet den gesamten Bewegungsapparat.“

Funktion des Baak Go&Relax-Systems

Baak Go&Relax ist ein vollintegriertes System, das speziell für Sicherheitsschuhe entwickelt wurde. Es besteht je nach Modell aus bis zu 6 Elementen.

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.

Prof. Dr. Gerd-Peter Brüggemann said:
„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!“

Function of the Baak Go&Relax system

Baak Go&Relax is a fully integrated system that has been specially developed for safety footwear. Depending on the model, it consists of up to six elements.

1. Die **asymmetrische Zehenschutzkappe** und
2. **Flexlinien im Vorfußbereich** sind so aufgebaut, dass jeder Zeh beim Abrollen in die natürliche Abknicklinie der Zehengrundgelenke einbezogen wird.
3. Das **H-Kopplungselement** und
4. **segmentierte Profilbereiche** bewirken, dass der Fuß in seiner natürlichen Abrollbewegung geführt wird, ohne das Kniegelenk zu überlasten.
5. **Elastisches Sohlenmaterial** (modellabhängig) und
6. der asymmetrische Fersenbereich, die sogenannte **Balance Zone** (modellabhängig) lassen den Fuß sanft von der Ferse über den Mittelfuß nach vorne rollen.

1. The **asymmetrical toe cap** and
2. **flex lines in the forefoot area** are designed so that each toe is included in the natural bending line of the metatarsophalangeal joints.
3. The **H-coupling element** and the
4. **segmented profile areas** ensure that the foot is guided in its natural rolling motion without overloading the knee joint.
5. **Elastic sole material** (depending on model) and
6. an asymmetrical heel area, the so-called **balance zone** (depending on model), allow the foot to roll gently from the heel to the forefoot via the midfoot.

Das Tragen von Sicherheitsschuhen mit integriertem Baak Go&Relax-System kann*

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

Wearing safety shoes with the integrated Baak Go&Relax system can*

- ✓ Reduce the risk of osteoarthritis in the knee
- ✓ Improve posture
- ✓ Influence the back muscles and, if necessary, contribute to the reduction of discomfort.

Wissenschaftlich fundierte Ergebnisse

Das Institut für Biomechanik und Orthopädie, ibo, an der Sporthochschule Köln hat unter Leitung von Prof. Dr. Brüggemann wissenschaftliche Untersuchungen des Baak Go&Relax-Systems durchgeführt. Die Kernergebnisse daraus sind:

Natürliche Bewegungsfreiheit

Die asymmetrische Kappe und flexible Vorfußzonen lassen den Fuß so arbeiten, als würde er barfuß abrollen – nur eben geschützt. Das kann Zwangstellungen und spätere Deformitäten wie Hallux valgus verhindern.

Weniger Muskelererschöpfung

Go&RelaxModelle benötigen bis zu 50% weniger Kraft und verlieren bis zu 30% weniger Energie als Vergleichsschuhe. Weniger Biegekraft + geringerer Energieverlust bedeuten: Waden und Fußmuskeln müssen über eine 8 Stunden Schicht deutlich weniger leisten. Das spürt man als „leichteres“ Gehen am Feierabend.

Schonung von Knie und Rücken

Die Studie zeigt eine um bis zu 25% messbare Abnahme der Kniebelastung (Adduktionsmoment). Zusammen mit geringerer Pronation stabilisiert das die Beinachse und kann im Lauf der Jahre Verschleiß im Kniegelenk und Folgeprobleme in Hüfte und Lendenwirbelsäule vorbeugen.

Scientifically proven results

The Institute for Biomechanics and Orthopaedics (ibo) at the German Sport University Cologne, under the direction of Prof. Dr. Brüggemann, conducted scientific studies on the Baak Go&Relax system. The key findings are:

Natural Freedom of Movement

The asymmetrical toe cap and flexible forefoot zones allow the foot to move as if walking barefoot—just protected. This can help prevent unnatural positions and later deformities such as hallux valgus.

Reduced Muscle Fatigue

Go&Relax models require up to 50% less effort and lose up to 30% less energy compared to conventional shoes. Less bending force + lower energy loss mean that the calf and foot muscles have to work significantly less during an 8-hour shift. The result is a noticeably “lighter” feeling when walking at the end of the day.

Relief for Knees and Back

The study shows a measurable reduction in knee load (adduction moment) by up to 25%. Together with reduced pronation, this stabilizes the leg axis and can help prevent long-term wear in the knee joint as well as secondary problems in the hips and lower back.



* Durch „bottom up“ Strategie (von unten nach oben); Studie abrufbar unter www.baak.de

*due to „bottom up“ strategy study available on www.baak.de
(German version)



Die Baak Frage: Was haben eine Gangschaltung und deine Füße gemeinsam?

The Baak question:
What do a gear box and
your feet have in common?

**Beim Autofahren startest du im 1. Gang.
Warum soll es beim Laufen in Sicherheits-
schuhen anders sein?**

So, wie du beim Autofahren vom 1. bis zum größten Gang immer weiter hoch schaltest, so rollt dein Fuß beim Barfußlaufen vom kleinen bis zum großen Zeh ganz natürlich ab.

**Was aber passiert in herkömmlichen
Sicherheitsschuhen?**

Aufgrund der geraden Zehenschutzkappen und zu steifer Laufsohlen, werden durch die unnatürliche Biegelinie der Schuhe nur noch der große Zeh und die beiden daneben liegenden in die Abrollbewegung einbezogen. Die zwei äußeren kleinen Zehen bleiben weitgehend unberücksichtigt. Das bedeutet:

**When you drive your car, you start in the
1st gear. Why should it be different when
you walk in safety shoes?**

Like you keep upshifting from the 1st to the highest gear when you drive your car, the foot rolls over from the little to the big toe naturally when you walk barefoot.

**But what happens with common
safety shoes?**

Due to their straight toe protection caps and their outsoles which are too stiff, only the big toe and the two toes next to it are involved in the rolling movement as a result of the unnatural bending line of the shoes. The two small outer toes are hardly involved. This means that load is distributed unequally over

Fehlbelastungen für Füße, Muskeln und Gelenke bei jedem Schritt. Darunter kann der gesamte Bewegungsapparat leiden.

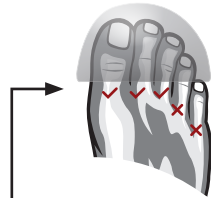
Genauso würdest du dein Auto fehlbelasten, wenn du immer mit den großen Gängen starten und die ersten kleineren Gänge unberücksichtigt ließen. Aber das macht dein Auto erst gar nicht mit! Man kann gar nicht in den großen Gängen anfahren. Oder? Dein Auto ist clever: Da es auch die kleineren Gänge berücksichtigt, wird der Kraftaufwand deutlich geringer, die Effizienz größer und eine punktuelle Überbelastung durch eine optimale Verteilung auf alle Gänge vermieden.

Nichts anderes macht das einzigartige Patent Baak® Go&Relax System für Sicherheitsschuhe. Dieses System bezieht wieder alle fünf Zehen in die Abrollbewegung mit ein. Die Belastung beim Gehen wird so optimal auf alle dafür vorgesehenen Muskeln und Gelenke verteilt. Es besteht aus der fußgerechten Baak® Flexkappe und der fußgerechten Baak® Flexzone in der Laufsohle. Nur durch diese einzigartige Kombination bieten Sicherheitsschuhe den Füßen die Möglichkeit, sich natürlich und funktionell zu bewegen.

Füße, Muskeln und Gelenke bleiben fit und leistungsfähig. Das entlastet den gesamten Bewegungsapparat und kann Sicherheitsschuhträger langfristig gesunderhalten.

Wenn dein Auto lange laufen soll – dann deine Füße doch erst recht!

Herkömmliche Sicherheitsschuhe Conventional safety shoes



unnatürliche Abnicklinie
unnatural bending line

Baak® Go&Relax



natürliche Abnicklinie
natural bending line

the feet, muscles and joints with every step. The entire musculoskeletal system may suffer from this.

In the same way, you would expose your car to loads improperly if you started in the high gears and disregarded the lower gears. But your car simply wouldn't allow this! You can't start in the high gears at all, can you? Your car is smart: As it also involves the low gears, the expenditure of energy is reduced considerably, the efficiency is increased and punctual overloading is avoided through an optimal distribution over all gears.

The unique Baak® Go&Relax system for safety shoes does nothing else. With this system, all five toes are included in the rolling movement again. So while walking, the load is distributed optimally over all muscles and joints involved. It consists of the Baak® flex cap and the Baak® flex zone in the outsole, both of which are optimally suited to the foot. Only with this unique combination, safety shoes allow the feet to move in a natural and functional way.

The feet, muscles and joints stay fit. That relieves pressure on the entire musculoskeletal system and helps those who wear safety shoes stay healthy in the long term.



Sicherheitsschuhe mit dem Baak® Go&Relax System erkennst du an diesem Zeichen.

This is how it works: Safety shoes with the Baak® Go&Relax system are marked with this logo.

If you make sure your car stays in good condition – you should do even more for your feet!



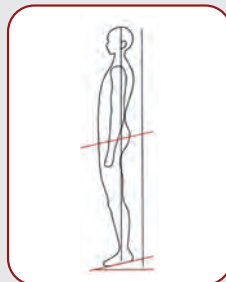
Art.: 226003
Modell Pegasus
S3S FO HRO SR ESD

Zehenschutz	Aluminium-Baak-Flexkappe
Durchtrittschutz	Baak NeoShield, 100 % recycelt
Schaft	hochabriebfestes, wasserabweisendes Textil, 40 % recycelt, mit TPU-Applikationen
Futter	atmungsaktives Sandwich-Textil, 100% recycelt
Fußbett	Baak Barefoot Zero Decksohle
Sohle	EVA/Gummi mit Baak-Flexzone + Balance Zone, kurzzeitig hitzebeständig bis 300° C (HRO)
Größen/Länge	36 – 48 / 240 – 320 mm Schuhinnenlänge
Weite/Ballenbreite	13/104 mm (Gr. 42)
Toe protection	aluminium Baak flex cap
Anti-Penetration	Baak NeoShield 100% recycled
Upper	highly abrasion-resistant and water-resistant textile, 40 % recycled, with TPU applications
Lining	breathable sandwich textile, 100% recycled
Insock	Baak Barefoot Zero insock
Sole	EVA/rubber sole with flex zone in the ball area + balance zone, heat resistant up to approx. 300° C at short-term load
Sizes/Length	36 – 48 / 240 – 320 mm internal shoe length
Width/Ballwidth	13/104 mm (size 42)



Das Problem:

Herkömmliche Sicherheitsschuhe mit erhöhtem Fersenbereich und ohne das patentierte Baak Go&Relax System zwingen den Körper in eine anatomische Fehlhaltung und Abrollbewegung, die eine Vielzahl von Symptomen hervorrufen kann, wie: Hohlkreuz, vorkippendes Becken, ungünstige Schulterposition. Gerade bei Sicherheitsschuhen potenzieren sich die Folgen oft drastisch, da die Schuhe tagein, tagaus für viele Stunden getragen werden müssen.

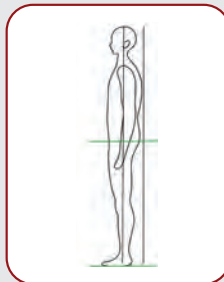


The problem:

Conventional shoes with a raised heel area force the body into an anatomically incorrect posture, which can cause a variety of symptoms, such as a hollow back, a forward tilting pelvis and an unfavorable shoulder position: Hollow back, pelvis tilting forward, unfavorable shoulder position. With safety shoes in particular, the consequences often increase dramatically, as the shoes have to be worn day in, day out for many hours.

Die Lösung:

Baak Barefoot vereint alle Elemente eines Barfußschuhs und überträgt die Vorteile in die Arbeitswelt. Durch die dünne Zero-Drop-Sohle, die breite Zehenbox und dem flexiblen Sohlen- und Obermaterial stehst du gerade und aufrecht wie ein Baum. Dadurch befinden sich dein Becken und deine Wirbelsäule in der perfekten Achse deiner Körpermitte, der sogenannten Neutralstellung. Durch das Go&Relax System kannst du nur in Baak Barefoot fußgerecht und wie in Barfußschuhen natürlich abknicken.



The solution:

Phoenix combines all the elements of a barefoot shoe and transfers the benefits to the world of work. Thanks to the thin zero-drop sole, the wide toe box and the flexible sole and upper material, you stand straight and upright like a tree. This keeps your pelvis and spine in the perfect axis of your body center, the so-called neutral position.

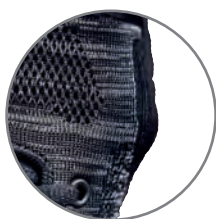




**Maximale Natürlichkeit
bei maximaler Sicherheit!**

So viel Barfußschuh wie möglich und dabei so viel Sicherheitsschuh wie nötig.

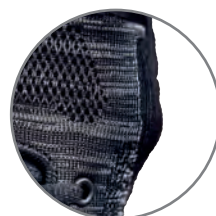
Ab April 2026 erhältlich!



Art.: 214112
Modell Sol
S1PS CI FO HRO SR ESD

Zehenschutz	Composite-Baak-Flexkappe
Durchtrittschutz	Baak NeoShield, 100 % recycelt
Schaft	Strickschaft mit partiell dehnfähigem Hallux-Bereich
Futter	atmungsaktives Sandwich-Lining-Textilfutter mit partiell dehnfähigem Hallux-Bereich
Fußbett	ESD Softstep+ Einlegesohle (orthopädisch anpassbar)
Zwischensohle	Baak high rebound Co-Polymer
Laufsohle	Gummi mit Baak Flexzone + Balance Zone
Größen / Weite	35-42 / 10
Toe protection	composite Baak flex cap
Anti-Penetration	Baak NeoShield 100 % recycled
Upper	knitted upper with partially stretchable hallux area
Lining	breathable textile sandwich lining with partially stretchable hallux area
Insock	ESD softstep+ insock (orthopedically adaptable)
Midsole	Baak high rebound co-polymer
Outsole	rubber with Baak flexzone + balance zone
Sizes/Width	35-42 / 10

Ab April 2026 erhältlich!



Art.: 215112
Modell Scout
S1PS CI FO HRO SR ESD

Zehenschutz	Composite-Baak-Flexkappe
Durchtrittschutz	Baak NeoShield, 100 % recycelt
Schaft	Strickschaft mit partiell dehnfähigem Hallux-Bereich
Futter	atmungsaktives Sandwich-Lining-Textilfutter mit partiell dehnfähigem Hallux-Bereich
Fußbett	ESD Softstep+ Einlegesohle (orthopädisch anpassbar)
Zwischensohle	Baak high rebound Co-Polymer
Laufsohle	Gummi mit Baak Flexzone + Balance Zone
Größen / Weite	38-50 / 11
Toe protection	composite Baak flex cap
Anti-Penetration	Baak NeoShield 100 % recycled
Upper	knitted upper with partially stretchable hallux area
Lining	breathable textile sandwich lining with partially stretchable hallux area
Insock	ESD softstep+ insock (orthopedically adaptable)
Midsole	Baak high rebound co-polymer
Outsole	rubber with Baak flexzone + balance zone
Sizes/Width	38-50 / 11





Art.: 215082
Modell Sid
S1PS CI FO HRO SR ESD

Zehenschutz	Composite-Baak-Flexkappe
Durchtrittschutz	Baak NeoShield, 100 % recycelt
Schaft	Strickschaft mit partiell dehnfähigem Hallux-Bereich
Futter	atmungsaktives Sandwich-Lining-Textilfutter mit partiell dehnfähigem Hallux-Bereich
Fußbett	ESD Softstep+ Einlegesohle (orthopädisch anpassbar)
Zwischensohle	Baak high rebound Co-Polymer
Laufsohle	Gummi mit Baak Flexzone + Balance Zone
Größen / Weite	35-48 / 11
Toe protection	composite Baak flex cap
Anti-Penetration	Baak NeoShield 100 % recycled
Upper	knitted upper with partially stretchable hallux area
Lining	breathable textile sandwich lining with partially stretchable hallux area
Insock	ESD softstep+ insock (orthopedically adaptable)
Midsole	Baak high rebound co-polymer
Outsole	rubber with Baak flexzone + balance zone
Sizes/Width	35-48 / 11

Du suchst nach dem perfekten, soften und bequemen Schuh? Oder leidest unter Hallux Valgus?

Dann bist du bei uns und unseren Halluxmodellen genau richtig! Diese bequemen Halbschuhe verfügen über einen speziellen, soften und dehnfähigen Bereich der den Hallux valgus schont. Perfekt für den Alltag!

Mit seinem stützenden und gepolsterten Fußbett bieten sie den ganzen Tag über Komfort gegen und/oder Linderung von Fußschmerzen. Die robuste Laufsohle sorgt für Beständigkeit und eine lange Lebensdauer. Warum also warten?



Normaler Fuß / normal foot

Unsere Lösung mit dehnfähigem Bereich / our solution with a stretchy area

Fuß mit Hallux valgus / foot with hallux valgus

Are you looking for the perfect, soft and comfortable shoe? Or do you suffer from Hallux Valgus?

Then you've come to the right place with our hallux models! These comfortable low shoes feature a special soft and stretchy area that protects the hallux valgus. Perfect for everyday wear!

With their supportive and cushioned footbed, they offer all-day comfort and/or relief from foot pain.

The sturdy outsole ensures durability and a long life. So why wait?

Ab April 2026 erhältlich!



Art.: 224022
Modell Alea
S3S FO HRO LG SC SR ESD

Zehenschutz	Composite-Damen-Flexkappe
Durchtrittschutz	Baak NeoShield, 100 % recycelt
Schaft	Mikrofaser Obermaterial, TPU-Schutz an Spitze und Ferse, BOA®Fit System
Futter	atmungsaktives Sandwich-Textil, 65 % recycler Anteil
Fußbett	ESD Softstep+–Einlegesohle (orthopädisch anpassbar)
Zwischensohle	Baak high rebound Co-Polymer
Laufsohle	Gummi mit Baak Flexzone + Balance Zone
Größen / Weite	35–42 / 10
Toe protection	composite woman flex cap
Anti-Penetration	Baak NeoShield 100 % recycled
Upper	microfiber, TPU-protection in toe and heel area, BOA®Fit system
Lining	breathable sandwich textile, 65% recycled content
Insock	ESD Softstep+ insock (orthopedically adaptable)
Midsole	Baak high rebound co-polymer
Outsole	rubber with Baak flexzone + balance zone
Sizes/Width	35–42 / 10

Ab April 2026 erhältlich!



Art.: 224023
Modell Alessia
S3S FO HRO LG SC SR ESD

Zehenschutz	Composite-Damen-Flexkappe
Durchtrittschutz	Baak NeoShield, 100% recycelt
Schaft	Mikrofaser Obermaterial, TPU-Schutz an Spitze und Ferse, BOA®Fit System
Futter	atmungsaktives Sandwich-Textil, 65 % recycler Anteil
Fußbett	ESD Softstep+–Einlegesohle (orthopädisch anpassbar)
Zwischensohle	Baak high rebound Co-Polymer
Laufsohle	Gummi mit Baak Flexzone + Balance Zone
Größen / Weite	35–42 / 10
Toe protection	composite woman flex cap
Anti-Penetration	Baak NeoShield 100% recycled
Upper	microfiber, TPU-protection in toe and heel area, BOA®Fit system
Lining	breathable sandwich textile, 65% recycled content
Insock	ESD Softstep+ insock (orthopedically adaptable)
Midsole	Baak high rebound co-polymer
Outsole	rubber with Baak flexzone + balance zone
Sizes/Width	35–42 / 10







besonders robustes BOA®Fit System M4
especially robust BOA®Fit System M4



Art.: 217013
Modell Mav
S7S CI FO SR ESD

Zehenschutz	Composite-Baak-Flexkappe
Durchtrittschutz	Baak NeoShield, 100% recycelt
Schaft	vollnarbiges hydrophobiertes Rindleder
Futter	vollflächiges, knöchelhohes, isolierendes 3M Thinsulate® 200 Material mit wasserdichter Baak®dry Membrane
Fußbett	Baak ESD Thermostep aus wärmendem Filz mit polsternder Schaumunterseite für Isolierung bei extrem kalten Bedingungen
Sohle	PU/PU-Sohle mit Flexzone Spezial-PU: kälteflexibel bis -30° C
Größen / Weite	39 – 48 / 13
Toe protection	composite Baak flex cap
Anti-Penetration	Baak NeoShield 100% recycled
Upper	full grain hydrophobic cow leather
Lining	complete insulating 3M Thinsulate® 200 material with waterproof Baak®dry membrane up to the shinbone
Insock	Baak ESD Thermostep made of warming felt for insulation in extreme cold environments
Sole	PU/PU-sole with flex zone Special PU: cold-flexible down to -30° C
Sizes/Width	39 – 48 / 13

Ab März 2026 erhältlich!



haltbar, atmungsaktiv, abriebfest, flexibel
durable, breathable, abrasion resistant, flexible



Art.: 213113
Modell Brandon
S7S FO LG SR ESD

Zehenschutz	Stahl-Baak-Flexkappe
Durchtrittschutz	textiler Durchtrittschutz
Schaft	hochabriebfestes PUTEK-Textil
Futter	Baak®dry Membrane
Fußbett	Softstep+–Einlegesohle (ortho. anpassbar) plus Baak ESD ComfyFit zur Weitenregulierung inkl.
Sohle	PU/PU mit Baak-Flexzone + Balance Zone
Größen / Weite	38 – 48 / 12 mit ComfyFit Weite auf 11 regulierbar
Toe protection	steel Baak flex cap
Anti-Penetration	textile anti-penetration insole board
Upper	highly abrasion resistant PUTEK textile material
Lining	Baak®dry membrane
Insock	Softstep+ insole (ortho. adjustable) plus Baak ESD ComfyFit for width adjustment incl.
Sole	PU/PU sole with flex zone in the ball area + balance zone
Sizes/Width	38 – 48 / 12 with ComfyFit width adjustable to 11



Neu - Limited edition!



Art.: 213123
Modell Bene
S3S FO HRO LG SR ESD

Zehenschutz	Stahl-Baak-Flexkappe
Durchtrittschutz	Baak NeoShield, 100% recycelt
Schaft	Rindleder mit Gummizug
Futter	klimaregulierendes Textilfutter
Fußbett	ESD Softstep+--Einlegesohle (orthopädisch anpassbar)
Sohle	PU/Gummi mit Baak-Flexzone, kurzzeitig hitzbeständig bis 300° C (HRO) + Balance Zone
Größen / Weite	40 – 48 / 11
Toe protection	steel Baak flex cap
Anti-Penetration	Baak NeoShield 100% recycled
Upper	Cowhide leather with elastic band
Lining	climate-regulating textile lining
Insock	ESD Softstep+ insock (orthopedically adaptable)
Sole	PU/rubber sole with flex zone in the ball area, heat resistant up to approx. 300° C at short-term load + balance zone
Sizes/Width	40 – 48 / 11







Baak GmbH & Co. KG

T +49 (0) 2834 9 42 41-0

F +49 (0) 2834 9 42 41-69

E info@baak.de

A Hubertusstraße 3, 47638 Straelen

www.baak.de

