

Im Laufschuh verbringen Läufer viel Zeit ! Und die sollte ohne Beschwerden enden!

Zum Laufen braucht es nicht viel: Funktionelle Bekleidung, gute Schuhe viel Freude.

Eine Pulsuhr kann auch noch ins Gepäck - auf jeden Fall wenn die Ambitionen über ein "lockeres Läuferchen" hinausgehen!

Von oben erwähnten Utensilien hat sicher der Laufschuh die herausragende Bedeutung. Ein falscher, abgelaufener, ausgetretener, scheuernder hat schon so manche Höllenqualen auf Erden bereitet. Gar nicht zu Reden von Schmerzen in Achillessehne, im Knie, Rücken oder Sprunggelenken. Daher sollte hier besonderes Augenmerk liegen!

"Problemfüße" zeigen sich leider meist erst wenn die ersten Kilometer voller Tatendrang abgespult worden sind, aber das Verbindungsglied zum Boden nicht passt!

Also, was beachten?

1 - ALTE Schuhe genau ansehen, bevor neue gekauft werden! Die Sohlen sagen viel über den Laufstil aus. Wird über die Fersen abgerollt, ist der Abrieb gleichmäßig und symmetrisch, zeigen sich Spuren von Pronation oder Supination etc. Übrigens, Laufschuhe halten nicht ewig! Nach 600-1000 Kilometer sollten sie den Weg aller Irdischen gehen.

2 - In guten Fachgeschäften gibt es Fußanalysen und optische Hilfsmittel um den Laufstil und die Bedürfnisse sichtbar zu machen. Die alten Laufschuhe sollten beim Kauf der neuen mitgenommen werden! Sie erzählen wichtige Geschichten - siehe 1.

3 - Ein kleiner Selbsttest: Einbein vor einen Spiegel stellen und eine leichte Kniebeuge machen. Neigt der Fuß bzw. Knie eher zum nach innen knicken spricht man von Pronation, knickt der Fuß bzw. Knie nach außen von Supination.

4 - Wichtig ist zu überlegen, wofür der Schuh gebraucht wird. Wird vorwiegend auf Asphalt gelaufen, oder ist unebenes (Wald-)Terrain die bevorzugte Trainingsstätte. Soll der Schuh für Wettkämpfe/schnelle Trainingseinheiten verwendet werden, oder ist es ein reiner Trainingsschuh, wie schwer bin ich als Läufer (die 50kg Gazelle braucht einen anderen Schuh als der 100kg Läufer), wie schnell laufe ich etc.

5 - Wenn möglich, 2 Paar Laufschuhe parallel verwenden. Die Profis machens vor!

6 - Schuhe kauft man generell am Nachmittag, da sind die Füße durch die Alltagsbelastung eine Spur größer. Dazu: die Schuhe sollten mit den Laufsocken probiert werden! Und: vom Zehenspitze bis zum Schuhspitze sollte 1 Fingerbreit Spielraum sein!

7 - Laufschuhe werden übrigens wie Schischeuhe gekauft. Heißt anprobieren, im Geschäft gehen, leicht laufen (manche Geschäfte haben auch Laufstrecken in ihren Abteilungen) sehen ob irgendwo Druck/Reibstellen auftauchen.

8 - Übrigens "harte" Schuhe sind weichen vorzuziehen. Wie erkennt man harte Schuhe? Schuh umdrehen, eine Hand auf die Ferse, eine auf den Ballen und gegenläufig drehen. Je härter der Schuh desto weniger verdreht er sich.