

Der richtige Laufschuh

Deutschland läuft – nur allzu oft auf falschen Sohlen. INSIDE zeigt, wie Sie den für Sie geeigneten Laufschuh finden.

Eine halbe Stunde nach Büroschluss ist es wieder so weit: Seit in den 70er-Jahren die Jogging-Welle aus den USA zu uns schwappte, flitzen Scharen von Schwitzwilligen durch Parks und Prärie. Große und Kleine, Dicke und Dünne, O- und X-Beinige wollen sich durch Laufen in Form halten. Anfangs noch mit mehr oder minder modifizierten Straßenschuhen gerüstet, tragen die meisten der passionierten Läufer heute bunt gescheckte Hightech-Treter mit integrierten Dämpfungen, Stützkeilen, Fersenkappen, Torsionsversteifungen und mehr. Das macht Sinn, denn die Last beim Laufen ist für die Beinmechanik, Muskeln und Sehnen kein Zuckerschlecken. Dauerbelastungen und Fehlstellungen, oft bedingt durch falsches Schuhwerk, können zu chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparats führen. Häufige Knieschäden wegen zu dünnen und harten Sohlen trieben

Sportschuhhersteller früh dazu, Schuhe mit dickem, dämpfendem Unterbau zu konstruieren. „Doch damit knickt man schneller um und verletzt sich im Knöchelbereich“, weiß Dr. Richard Feichtinger, Geschäftsführer von Xybermind (www.xybermind.de), einem Hersteller von Laufanalyse-Systemen. Zu viel des Guten ist also auch nicht gut. „Daher ist es so wichtig, dass jeder den genau zu seinem individuellen Laufstil passenden Schuh findet.“

Also rein ins nächste Sportgeschäft und zum teuersten Modell greifen, das muss ja das Beste sein – oder? Irrtum. Den idealen Laufschuh im Alleingang zu finden, ist praktisch unmöglich: Zu unterschiedlich sind die menschlichen Extremitäten, zu groß die Auswahl an Schuhen. Sind Sie „Überpronierer“ oder „Supinierer“, haben Sie einen Knick-, Spreiz- und/oder Senkfuß, O- oder X-Beine? Richtig: Ohne Beratung geht gar nichts. Doch lassen Sie sich kein X für ein U vormachen: Wenn ein Verkäufer den einzig wahren Schuh für Sie anpreist, nachdem er Ihren Fuß im Stand kurz taxiert hat, machen Sie am besten gleich auf der Ferse kehrt. Denn erst in der Bewegung offenbaren sich für die Schuhwahl

Grundregeln beim Laufschuhkauf

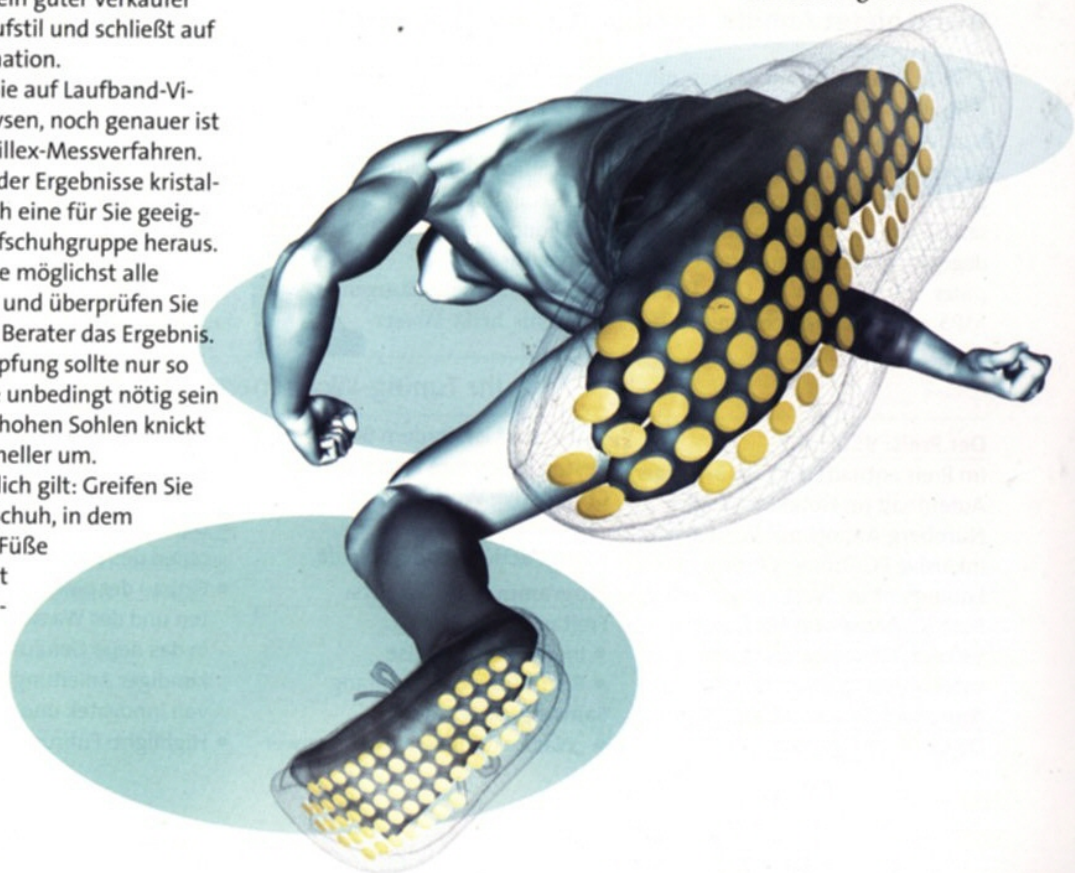
- Nicht zum Discounter, sondern ins Fachgeschäft gehen.
- Bringen Sie Zeit mit, rechnen Sie mit einer Stunde.
- Alte Sportschuhe mitnehmen. Anhand der Sohlenabnutzung erkennt ein guter Verkäufer Ihren Laufstil und schließt auf Ihre Pronation.
- Achten Sie auf Laufband-Videoanalysen, noch genauer ist das Archillex-Messverfahren.
- Anhand der Ergebnisse kristallisiert sich eine für Sie geeignete Laufschuhgruppe heraus. Testen Sie möglichst alle Modelle, und überprüfen Sie mit dem Berater das Ergebnis.
- Die Dämpfung sollte nur so hoch wie unbedingt nötig sein – mit zu hohen Sohlen knickt man schneller um.
- Letztendlich gilt: Greifen Sie zu dem Schuh, in dem sich Ihre Füße möglichst wohl fühlen.

wichtige Bewegungsmuster. Bewährt haben sich videogestützte Analysen auf dem Laufband. Dabei nimmt eine Videokamera den Probanden von hinten auf. Das Video zeigt – verlangsamt abgespielt – die Abrollbewegung des Fußes. Geschulte Berater erkennen, wie weit der Fuß nach innen einknickt – die

so genannte „Pronation“ – und können anhand dieser Grundlage einen geeigneten Laufschuh empfehlen. Überpronierer knicken zu weit ein und laufen folglich hauptsächlich auf dem Sohleninnenbereich, für Supinierer gilt dann entsprechend das Gegenteil.

Doch allzu genau ist die Videoana-

Fortsetzung auf Seite 12



Fortsetzung

Der richtige Laufschuh

lyse nicht: Die maximale Pronation ist in nur 30 bis 50 Millisekunden erreicht. In dieser Zeit nimmt eine Kamera gerade ein bis zwei Bilder auf – der Zufall bestimmt, ob der größte Pronationswinkel darauf zu sehen ist. Zudem laufen unerfahrene Per-

wickeln messen beim Laufen Beschleunigungen und Winkelgeschwindigkeit im Fußbereich. Nach der Datenanalyse schlägt das System eine geeignete Schuhklasse vor – der Verkäufer kann nun passende Modelle anbieten. Ein zweiter Test mit dem Schuh



Unter Beobachtung: Bei der Analyse mit dem Archillex-System misst die Elektronik in den Fußmanschetten Ihren individuellen Laufstil.

sonen auf dem Band in der Regel anders als in freier Natur. Eine fundierte Laufanalyse inklusive Schuhtipp will das Archillex-System von Xybermind bieten. Es besteht aus Manschetten, die oberhalb des Knöchels getragen werden, und einer leichten Weste, die eine Auswerte-Elektronik birgt. Kreiselgyratoren in den Waden-

der Wahl zeigt, ob die Werte nun im Sollbereich liegen. „Entscheidender Vorteil ist – neben der genauen Messung und Auswertung, dass der Sportler mit dem System genau so laufen kann, wie er es gewohnt ist“, erklärt Feichtinger. „Nur so findet er den idealen Laufschuh.“ Und das muss nicht der teuerste sein. (mec)

Praxistest

Garmin Forerunner 301

Jogger und Radler verlassen sich zunehmend auf GPS-Empfänger. INSIDE hat für Sie einen getestet.

Achteinhalb Zentimeter ist er breit: der „Garmin Forerunner 301“. In nur 80 g leichtem Gehäuse des Armbandmessgeräts steckt viel Technik für Läufer und Radfahrer. Der eingebaute GPS-Empfänger zum Beispiel misst Strecke und aktuelles Tempo. Außerdem kommen Herzfrequenz, Rundenzeiten und die gesamte Zeit einer Einheit in den Speicher. Wie wäre es dann noch mit einer Alarmfunktion beim Unter- oder Überschreiten von Pulsgrenzen? Oder einem virtuellen Gegner? Oder die Angabe des Kalorienverbrauchs und optimalen Trainingspulses? – Alles drin. Praktisch für Läufer, auf deren Weg eine Ampel liegt: die Autopause-Funktion. Sie hält die Stoppuhr an, sobald man stehen bleibt. Und wer sich gerne mal verläuft, den führt der Forerunner zurück auf den richtigen Weg. Läufern, die bislang immer nur auf abgetretenen Pfaden ihre Kreise zogen, gibt der GPS-Begleiter einen Motivationschub, mal neue Wege einzuschlagen. Das Gerät hat allerdings zwei



GPS-Navigator: Kein zierlicher Handgelenkschmuck, dafür ein zuverlässiger Begleiter für Läufer und Radler.

Feinde: Wälder und Häuserschluchten. Sobald ein paar dichtbelaubte Bäume zu viel im Weg stehen, wird die Messung unexakt. Im Wald fällt der GPS-Empfänger häufig komplett aus. Nach der Trainingseinheit kommen die protokollierten Daten per USB-Anschluss auf den PC. Die beiliegende Trainings-Software hilft beim Auswerten der Daten und

zeigt die Laufstrecke auf einer – sehr einfachen – Karte. Betrieben wird der Forerunner von einem Akku, der laut Hersteller 13 Stunden Saft liefert. Geladen wird er via Netzteil oder USB-Anschluss. Wer sich also vom Gehölz fern hält, findet in dem GPS-Protz einen prima Mitläufer/-radler, der die rund 300 Euro Anschaffungspreis allemal wert ist. (mgo)