

LAUFSCHUHE / LAUFSTIL

Grundsätzlich sind **nur** Neutralschuhe sind zu empfehlen.

Diese haben keine Stütze, keinen Support und korrigieren den Fuss nicht.

Auch sollte die Sprengung minim sein.

Die Sprengung ist eine Art Keil – bezeichnet bei Laufschuhen die Höhendifferenz - zwischen Vorderfuss und Ferse.

Dabei handelt es sich um eine Erhöhung der Ferse um bis zu 25 Millimeter(!) gegenüber dem Vorderfuss.

Durch das permanente Tragen von Laufschuhen mit hoher Sprengung verkürzen sich Achillessehne und Wadenmuskeln.

Schon eine vermeintlich geringe Erhöhung um 10 – 20 Millimeter kann zur Folge haben, dass ein Laufen ohne Absätze (besonders barfuss) als unangenehm empfunden wird.

Die Sprengung, ob nun bewusst eingesetzt oder durch (zu) starke Fersendämpfung erzeugt, nimmt in jedem Fall Einfluss auf den Laufstil des Läufers.

Der Läufer hat dadurch keine andere Möglichkeit, als zuerst mit der Ferse aufzusetzen und den Fersenfußlauf anzuwenden.

Ein Schuh mit viel Dämpfung und hoher Sprengung fördert also das Fersenlaufen.

Optimal – und natürlich – ist jedoch Vorder- bzw. Mittelfusslaufen.

Der Fuss selbst hat eine natürliche Sprengung.

Eine hohe Sprengung kann auch eine Verletzung provozieren.

Hat man eine Sprengung von 25 Millimeter, heisst das, dass der Knöchel also 2.5cm höher ist als natürlich, was beim Einknicken eine Art negative Hebelwirkung zur Folge hat (Bänderriss).

Auf was sollte man beim Schuhkauf achten;

- Stütze / Dämpfung / Sprengung
- Sohle / Obermaterial / Passform
- Grösse (ein Schritt nach vorne, dann in die Knie und hinterer Schuh checken (min. Daumen sollte Platz haben))

Entgegen allgemeiner Meinung kann man Schuhe durchaus bei 30° waschen, am besten in einem Wäschesack und mit einem Kissen

Quellen: -eigene Erfahrung
-Ähnlich Laufcampus-Philosophie

