



Tipps für den Laufschuhkauf

Heute gibt es von fast allen seriösen Herstellern Laufschuhe für die unterschiedlichsten Fuss- und Beinstellungen und Laufstile. Diese Spezialisierung ist zwar ein Segen für alle Läufer mit „Problemstellungen“, allerdings kann der Kauf von falsche Schuhen (meistens aus Unwissen, dass es grosse Unterschiede gibt – Schnitt, usw.) zu Verletzungen führen:

- Achillessehne
- Knie
- Hüfte

Dies sind dabei vielfach betroffen (Läuferknie)

Gerade deshalb empfiehlt es sich, Laufschuhe immer beim **FACHGESCHÄFT** zu kaufen.

Auf was soll man achten:

- Die Füße schwellen während des Tages an (bis zu einer Nummer)
- Schuhe gegen Nachmittag/Abend kaufen
- „Morgenkunden“ eher etwas „grösser“ kaufen

Seriöse Beratung braucht ZEIT:

Wer den richtigen Laufschuh finden möchte, muss bei entsprechender Beratung genügend Zeit einplanen. Dafür bist Du dann sicher, dass Du den richtigen Schuh am Fuss hast und beschwerdefrei trainieren kannst.

Die Beratung der Kunden erfolgt bei **pb sports** in drei Hauptschritten:

1. Wo soll der Einsatz des Schuhs sein (Wald, Strasse usw.)

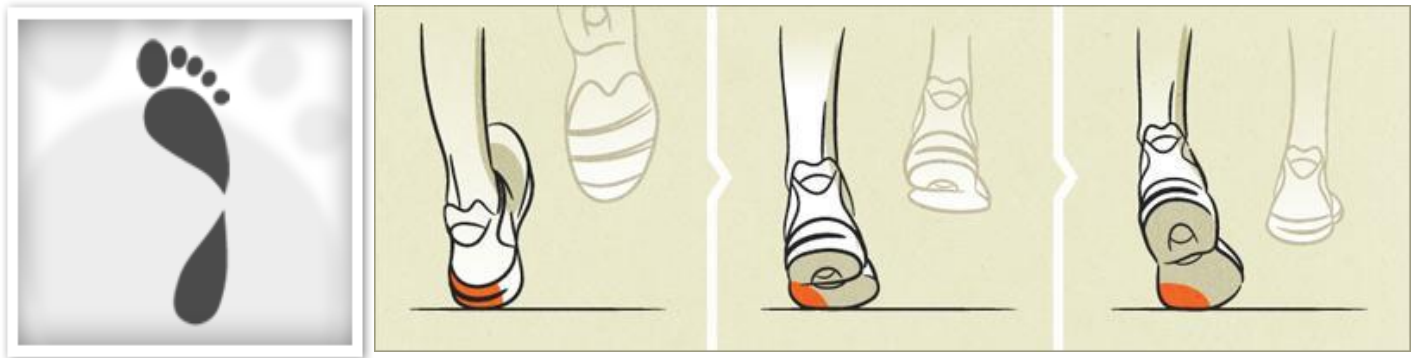
Der Einsatzzweck ist ein wichtiges Kriterium. Soll es Trainings- Wettkampfschuh oder ein Kombination davon sein. Da wir einzelne Schuhe eher für schwerere Läufer empfehlen und auch diverse Trailsschuhe im Sortiment haben, kann diese Frage am Schluss noch den Ausschlag geben für das eine oder andere Modell

2. Bestimmung des Fusstyp's mit Auge und dem Spiegeltisch

Bei uns wird nach Augenmass und danach auf dem Spiegeltisch bestimmt. Dies sagt schon sehr viel aus (aber nicht alles) über den passenden Laufschuh.

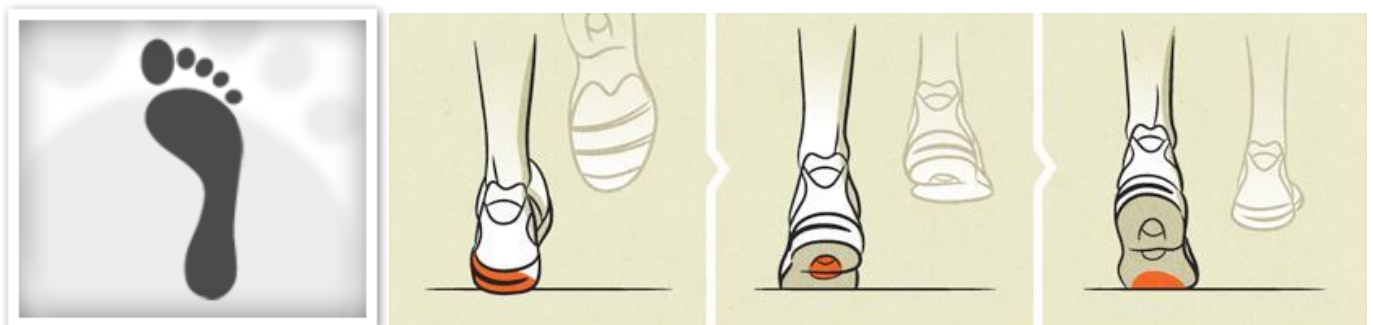
Hohlfuss:

(Die Belastung ist eher Aussen – Supination)



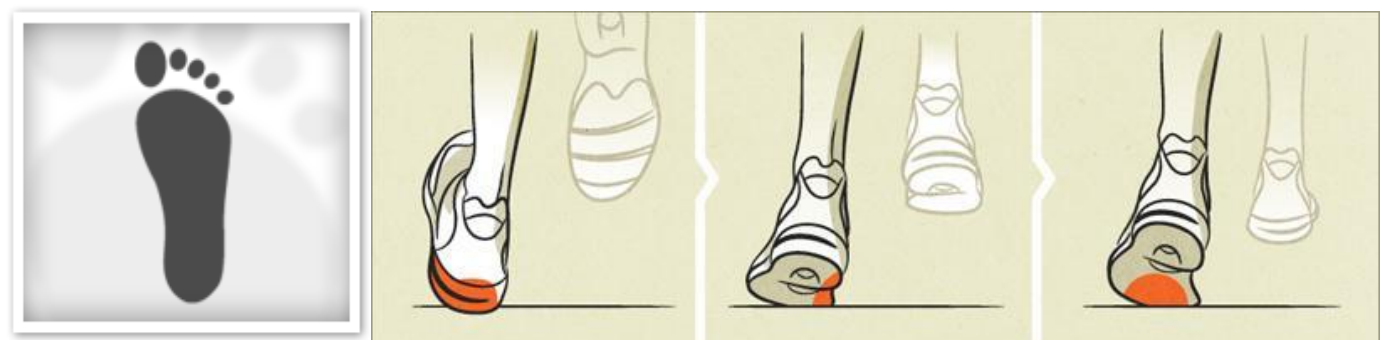
Normalfuss:

(Normale, gleichmässige Belastung – normal Pronierend)



Senk- und Plattfuss:

(mittel bis starke Tendenz zum Einknicken – Pronation)



3. Beurteilung der Beinachse

Der Fusstyp ist noch nicht ganz ausreichend, um den richtigen Laufschuh zu finden. Die Beinachsen (O- oder X-Beine oder gerade Achse) ist ebenfalls ein wichtiges Kriterium.

4. Laufstil

Vorfussläufer brauchen normalerweise nicht unbedingt einen gestützten Schuh, weil Sie selber mit der Lauftechnik bereits für die optimale Fussführung und Dämpfung sorgen (entspricht ziemlich dem Barfusslaufen)

Fersen- und Mittelfussläufer brauchen in der Regel eine Stütze und eine Dämpfung hinten an der Ferse.

Weiterer wichtiger Punkt ist die Fussstellung in Laufrichtung (gerade, gegen aussen, überkreuzt). Auch dieser Punkt hat oder kann einen entscheidenden Einfluss haben auf die Schuhwahl.

WICHTIG:

Der alte Laufschuh hilft sehr stark weiter um sich ein Bild machen zu können. Je nachdem wo die Sohle abgelaufen ist, kann der Lauftyp bestimmt werden.

Gruss

Peter
pb sports