

DER LAUFSCHUH



DER SCHUHKAUF, worauf Sie achten sollten

Nehmen Sie sich für den Kauf eines Laufschuhs ausreichend Zeit !!!

Kaufen Sie den Schuh vorzugsweise am späten Nachmittag oder nach ausreichender Belastung vor der Anprobe. Bei Belastung wird der Fuß „etwas länger“ und zu kurze Laufschuhe führen unweigerlich zu Blasen an den Zehenkuppen. Als Richtwert gilt: zwischen Zehen- u. Schuhspitze sollte noch etwa ein Fingerbreit Platz sein, bei Langstreckenläufern noch mehr.

Nehmen Sie Ihren alten Laufschuh (aus dem Verschleiß kann ein geschulter Verkäufer Rückschlüsse über Ihren Laufstil ziehen), Ihre eigenen Laufsocken und gegebenenfalls Ihre Sporteinlagen zum Kauf mit.

Suchen Sie sich ein renommiertes Spezialgeschäft aus. Dort sollten Sie eine große Auswahl haben, zuerst am Laufband analysiert werden, anschließend sollten Sie die Möglichkeit haben, mindestens 3 Paar unterschiedliche Modelle probieren zu können. Wird Ihnen dieses Service bzw. eine individuelle Beratung nicht geboten, empfiehlt es sich, das Geschäft wieder ohne Kauf zu verlassen. Immerhin absolvieren Sie bei einer Laufstrecke von 5 km ca. 4200 Bodenkontakte pro Fuß mit jeweils circa dem 2-3 fachen Ihres Körpergewichts.

Achten Sie darauf, dass es Herren- u. Damenmodelle gibt. Damen haben eine andere physiologische Ausgangssituation (z.B. schmälere Ferse, breiteren Vorfuß etc.). Speziell bei größeren Schuhnummern sind Damen hochgefährdet, sich in einem Herrensuh wiederzufinden.

Optik, Preis und Marke sind eigentlich unerheblich, auch gibt es den optimalen Schuh nicht, denken Sie daran, dass er der für Sie perfekt Passende sein muss.

Entscheidend sind Stabilität und Führung, Gewicht und Dämpfung sind zweitrangig.

Ein Probelauf (zumindest um den Häuserblock, auch wenn sich Probleme meist erst nach 20-30 km zeigen) sollte möglich sein.

DER SCHUH IN VERWENDUNG

Schuhe müssen nach dem Lauf vollständig trocknen. (Nur so kann sich die Zellstruktur der Zwischensohle, dem „Herzstück“ des Laufschuhs, wieder aufrichten.)

Die Anzahl der Laufschuhe richtet sich nach der Trainingsintensität. Ideal wäre es, so viele Laufschuhpaare zu besitzen, als man Tage pro Woche läuft. Grundsätzlich gilt, dass 2 abwechselnd getragene Paare länger halten als 2 hintereinander gekaufte.

Die Anschaffung eines Wettkampfschuhs (geringeres Gewicht, bessere Abrolleigenschaften) lohnt nur bei hohem sportlichen Niveau und mehrmaliger Teilnahme an Wettkämpfen pro Jahr.

Sind Sie dennoch unzufrieden, suchen Sie Ihren Orthopäden auf. (Überlastungssyndrome, falsches Training bzw. notwendige begleitende Trainingskontrolle, Notwendigkeit von zusätzlichen Sporteinlagen, etc.)



Dr. Thomas Motycka
Mariahilfer Str. 49/Stg. 2/33
1060 Wien
Tel: +43 1 586 23 09
E-Mail: praxis@motycka.at
<http://www.motycka.at>

ONLINE TERMIN

ANFAHRT

ALLE KASSEN
UND PRIVAT

Montag	15:00-18:00
Dienstag	15:00-16:00
Mittwoch	15:00-18:00
Donnerstag	15:00-18:00
Einlagenversorgung:	
Donnerstag	14:30-18:00