

Laufschuh: Von Fußanalysen und Laufband-Tests

Einen guten Laufschuh zu finden, ist gar nicht so schwer. Egal, welcher Lauftyp Sie sind, MEINE VITALITÄT gibt Ihnen Tipps, wie Sie bald wie auf Wolken laufen.

16.04.2015 - von Sabine Katschke

Zuallererst: Nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie in ein Sportfachgeschäft. Dort werden kompetente Verkäufer Sie ausführlich beraten und Sie Ihren perfekten Laufschuh finden. Versuchen Sie es am besten an einem Wochentag, wenn nicht so viel los ist in den Läden. Für die Beratung sind Ihre Laufgewohnheiten genauso interessant wie die Beschaffenheit Ihrer Füße. Ein Laufschuh muss zur Fußform, zur Beinstatik und zum Lauftyp passen. Kaufen Sie Ihren Laufschuh am späten Nachmittag oder frühen Abend. Im Laufe des Tages dehnen sich Füße aus und werden so rund vier Prozent größer. Das kann eine ganze Schuhgröße ausmachen. Als Faustregel gilt: Zwischen Schuh- und Fußspitze sollte etwa ein Finger breit Platz sein. Vergessen Sie Ihre Sportsocken nicht. Sie geben Ihnen mehr Sicherheit für die passende Schuhgröße.

Fußanalyse

Ein Blick auf Ihre alten Laufschuhe verrät dem Fachmann, wo Sie Ihre Füße beim Laufen am meisten belasten und gibt Hinweise auf eventuelle Fehlstellungen. Eine genauere Analyse bietet der Scanner. Hiermit können die Druckverteilung auf der Fußfläche, die Fußposition, die Schuhgröße und andere Merkmale exakt bestimmt werden. Ein wichtiger Schritt für die Vorauswahl der Schuhe.

Anprobe

Geschultes Personal fragt auch nach Körpergewicht und Laufkilometern pro Woche. Nach Gespräch und Analyse weiß der Verkäufer, welcher Schuhtyp zu Ihnen passt. Meist bringt er nur

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/50>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

wenige Paar zur Anprobe, da er schon eine präzise Vorauswahl getroffen hat. Jetzt müssen Sie spüren, ob der Schuh bequem ist. Wenn es auch nur irgendwo drückt oder kneift, ist er schon durchgefallen. Aber aufgepasst: Ein Laufband-Test ist nur sinnvoll, wenn Sie auf ebenen Strecken laufen. Auf unebenem Boden ist das Laufverhalten anders als auf dem Band.

Fazit: Ihr Laufspaß steht und fällt mit dem richtigen Schuhwerk.

Finden Sie den passenden Laufschuh:

Laufschuh: Welcher Typ passt zu mir?