

Beschwerdefrei laufen...

Die richtigen Laufschuhe spielen eine entscheidende Rolle

Angefangen mit dem Joggingboom in den 70er Jahren und verstärkt fortgesetzt mit dem immer noch anhaltenden Runningboom beschäftigt sich auch die Wissenschaft vermehrt mit der Frage, welche Faktoren das nicht unerhebliche Verletzungsrisiko beim Laufen verursachen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass etwa 30% - 60% der Läufer sich über Verletzungssymptome innerhalb einer Laufsaison beklagen. Häufig sind diese Symptome so stark, dass der Läufer diesen Sport für längere Zeit nicht mehr ausüben kann.

Die Ursache für Verletzungen ist häufig das falsch verwendete Material. Dies wird durch eine Studie der Universität Tübingen dadurch belegt, dass ein Schuhwechsel häufig zu einer Linderung der Beschwerden führt. Die Schuhindustrie bietet mittlerweile eine Fülle von Laufschuh-Modellen an. Welcher Schuh ist nun aber der richtige für Sie?

Es stellt sich immer mehr heraus, dass der Schuh zum individuellen Laufstil passen muss. Der Schuh bildet eine Einheit

mit dem Läufer und kann nur als ganzes beurteilt werden. Wie der Körper auf einen Schuh reagiert, ist nicht voraussehbar. Demzufolge gibt es nicht den idealen Schuh, sondern der Schuh muss zur Person passen.

Obwohl die Forschung noch im Fluss ist, ist sich die Mehrheit der Wissenschaftler darin einig, dass ein guter Laufschuh folgende Bedingungen erfüllen muss:

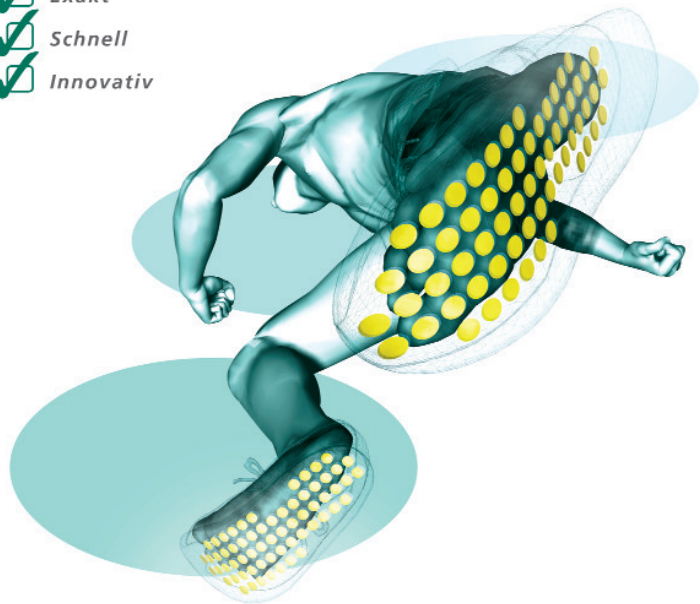
- 1.) Gute Dämpfung des Aufprallstoßes
- 2.) Gute Stützfunktion (Kontrolle des Ausmaßes der Pronation)
- 3.) Gerade Führung des Fußes

Ist nun eine Pronationsstütze für jeden Pronierer gut? Wissen Sie wirklich, was für einen Laufstil Sie haben? Wissen Sie, dass ca. 40% der Läufer auf einem Laufband ein komplett anderes Gangbild aufweisen?

Zwar gibt es Zusammenhänge zwischen Fußform und Pro- bzw. Supination, dennoch kann man keineswegs nur von den Füßen auf einen Bewegungstyp schließen. Nur in der Bewegung selbst lässt sich der Laufstil er-

ACHILLEX LAUF-ANALYSE Mit System zum richtigen Laufschuh

- Exakt
- Schnell
- Innovativ



achillex
www.achillex.de

FRÜHLINGS-CHECK Die Laufschuh-Inspektion!

- stützt noch
- dämpft noch
- austauschen
- Gratis-Inspektion



achillex
www.achillex.net

kennen. Eine Supination zu erkennen ist nicht leicht. Denn das Kippen zum Außenfuß findet häufig erst in der letzten Phase des Bodenkontakts statt, also kurz vor dem Abstoßen. Da haben nur geschulte Augen eine Chance.

Mit all diesen Fragen hat sich die Firma Xybermind in enger Zusammenarbeit mit der Sportmedizin in Tübingen beschäftigt. Das Ergebnis dieser Untersuchungen resultierten in dem Produkt Achillex. Achillex ist ein innovatives Laufanalyse-System und wie ein kleines, tragbares Biomechanik-Labor. Achillex setzt neue Akzente in der Laufschuh-Beratung. Für eine seriöse Laufschuhberatung muss sowohl die Pronation als auch die Stoßbelastung berück-

sichtigt werden. Beide Faktoren werden während des normalen Laufes in der Dynamik gemessen. Die Daten werden mittels neuester Sensortechnologie direkt am Fuß bzw. Bein erfasst. Dabei werden 400 Messpunkte pro Sekunde ermittelt. Eine Vielzahl mehr als bei herkömmlichen Systemen. Die Messeinheit ermöglicht ein natürliches Laufen in der eigenen Geschwindigkeit. Die Messung ist einfach und schnell und ermöglicht das Vergleichen von mehreren Schuhen um so den idealen Laufschuh auch tatsächlich zu finden.

Achillex Schuh-Check-System

Die Lebensdauer von Schuhen beträgt ca. 800-1200 Laufkilometern. Ne-

ben der Laufsohle selbst ist heutzutage vor allem die Stabilität der Fersenkappe betroffen. Der Läufer "eiert" herum, ohne es zu merken. Die Folge: das Verletzungsrisiko steigt stark an. Deutliche Abnutzungserscheinungen sieht man aber erst nach ca. 2000 Laufkilometern. Woran also soll man eine Materialermüdung von außen erkennen? Leider überhaupt nicht.

Als erstes System weltweit kann Achillex den Schuh auf Stabilität überprüfen und so eine Materialermüdung rechtzeitig erkennen. Dazu wird die Veränderung in der Pronation erfasst, extrahiert und bewertet. Dieser besondere Service stellt für alle Läufer einen echten Mehrwert dar: den Schutz der Gesundheit.