



Foto/Grafik: MEV / allOver / picturedesk.com

Der perfekte Laufschuh

Das Wetter ist perfekt um endlich wieder draußen laufen zu gehen. Viel braucht es dazu ja nicht. Eine Hose, ein Shirt und Laufschuhe! Die müssen aber richtig gut passen, damit man nicht nach kürzester Zeit unter Knie- oder Rückenschmerzen leidet.

Die Schmerzen kommen nämlich allzu oft vom falschen Laufschuh. Das lässt sich aber vermeiden. Hier kommen vier Tipps von Sportwissenschaftler, Mag. Michael Koller von der Sportordination in Wien, für den perfekten Laufschuh.



Foto/Grafik: F. Pritz / picturedesk.com

1) Den alten Laufschuh mitbringen

Beim Kauf des Laufschuhs einen alten Lauf- oder Freizeitschuh mitnehmen. Denn anhand der Abnutzung an Seitenkante, Ballen und Ferse gibt er, zusätzlich zur Laufbandanalyse die in vielen Geschäften beim Kauf durchgeführt wird, wichtige Infos über den Fuß, die auf der Suche nach dem passenden Schuh helfen können.

2) Passform vor Design

Die Laufschuhe sind in den vergangenen Jahren immer stylicher geworden. Viele setzen beim Kauf des Schuhs auf Farbe und Style. Design sollte allerdings bei der Kaufentscheidung keine Rolle spielen. Oberste Priorität liegt bei der Passform des Schuhs.

3) Jedes Mal neu schnüren

Auch wenn es noch so praktisch ist: Den Schuh nicht einmal schnüren und dann immer nur reinschlüpfen und loslaufen. Die Schnürung ist ein wesentlicher Faktor um die Ferse im Schuh zu zentrieren und dem Fuß einen stabilen Halt zu geben. Wer nicht ordentlich schnürt verliert die Funktion des Laufschuhs.

4) Eine Daumenbreite Abstand

Zwischen der großen Zehe und dem Schuhrand darf eine Daumenbreite Abstand bleiben. Der Laufschuh soll also ausreichend Platz für die Zehen bieten. Vor allem beim Bergablaufen braucht man den, damit die Zehen nicht blau werden.

*„Ö3-Supersamstag“, mit Thomas Kamenar, 1. April 2017
(Veronika Kratochwil)*

Zwei Klicks für mehr Datenschutz: Erst wenn Du dieses Feld durch einen Klick aktivierst, werden die Buttons aktiv, und Du kannst Deine Empfehlung an Facebook, Twitter und Google+ senden. Schon beim Aktivieren werden Informationen an diese Netzwerke übertragen und dort gespeichert. Näheres erfährst Du durch einen Klick auf das i.

- nicht mit Facebook verbunden  Social-Media-Dienste aktivieren

- nicht mit Twitter verbunden 

- nicht mit Google+ verbunden 

- **Zwei Klicks für mehr Datenschutz: Erst wenn Du dieses Feld durch einen Klick aktivierst, werden die Buttons aktiv, und Du kannst Deine Empfehlung an Facebook, Twitter und Google+ senden. Schon beim Aktivieren werden Informationen an diese Netzwerke übertragen und dort gespeichert. Näheres erfährst Du durch einen Klick auf das i.** [<http://oe3.orf.at/kontakt/stories/datenschutz>](http://oe3.orf.at/kontakt/stories/datenschutz)