



SPORT 2000

your professional sportsshop

SO FINDEN SIE DIE RICHTIGEN RUNNINGSSCHUHE

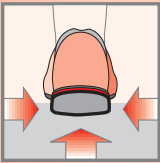


Dämpfung

Dämpfung

Neben einer guten Bewegungsstabilität ist vor allem ein angenehmes Laufgefühl sehr wichtig. Running auf hartem Untergrund (Asphalt) erfordert ein ausgeprägtes Dämpfungssystem, um den Stoß abzufedern und die Gelenke zu entlasten.

Läufer, die einen Schuh für das tägliche Training suchen, sollten auf geringes Gewicht und gute Dämpfung achten.



Bewegungs-
stabilität

Bewegungsstabilität

Die ideale Kombination aus Dämpfung und Bewegungsstabilität sind die Hauptanforderungen. Funktionelle Sohlenkonstruktionen mit Stützelementen verringern Fehlbewegungen und stützen den Fuß in der Abrollbewegung. In Kombination mit einem Dämpfungssystem bietet der Schuh optimale Bewegungskontrolle. Schwere Läufer mit biomechanischen Problemen wählen einen stabilen, gedämpften Schuh mit Stützfunktion.



Trail

Trail

Sie laufen bei Wind und Wetter sowie abseits von Wegen. Beste Griffigkeit auf allen Böden und eine gute Dämpfung machen den Trailschuh universell einsetzbar. Die Profilsohle gibt auch auf rutschigem Untergrund maximalen Grip. Wasserabweisendes, robustes Material sorgt für Laufkomfort bei widrigen Bedingungen. Ein Trailschuh mit flexibler Sohle ist auch auf hartem Untergrund einsetzbar.



Wettkampf

Wettkampf

Wettkampfschuhe machen ein geringes Gewicht erforderlich. Die Verarbeitung von besonders leichten Materialien ermöglicht den Einsatz der Schuhe auf Marathondistanzen oder für Straßenläufe. Aufgrund des geringen Gewichts sind die Dämpfungseigenschaften eher minimal ausgeprägt.

Wettkampfschuhe haben ein sehr flaches Profil.



KOMPETENT IN RUNNING



Dämpfung

Dämpfung

Die Dämpfung ist ein entscheidendes Kriterium. Auf hartem Untergrund und für schwere Läufer ist eine Federung sehr wichtig, um Verletzungen zu vermeiden. Das Dämpfungssystem ist in die Sohle eingearbeitet. Der Aufprall des Fußes auf den Boden wird abgefangen. Dieser Effekt kann entweder durch nachgebendes Material erzeugt werden oder

durch luftgefüllte Kammern, welche in der Sohle eingearbeitet sind. Nach dem Aufprall geht das Material wieder in den Ursprungszustand zurück. Mit fortgeschrittener Beanspruchung verliert das Dämpfungsmaterial an Funktion. Laufschuhe sollten nach 1000 km ausgetauscht werden. Je nach Modell ist das Dämpfungssystem in der Ferse und dem Vorfuß eingearbeitet.



Bewegungsstabilität

Bewegungsstabilität

Ein Schuh mit guter Bewegungsstabilität führt und stützt den Fuß in den einzelnen Phasen der Laufbewegung. Die Stützfunktion wird durch Einarbeitung von anatomisch angepassten Hartplastik-Formteilen im Mittelfußbereich erzeugt. So wird der Fuß in der Abrollbewegung vor unnatürlicher Verdrehung geschützt. Eine seitliche Stütze empfiehlt sich bei Läufern, die dazu neigen nach innen (Pronation)

oder außen (Supination) abzulaufen. Da die Gelenkfehlstellung mehr oder weniger stark ausgeprägt sein kann, gibt es auch entsprechend unterschiedliche Ausführungen an Stützelementen. Durch Einarbeitung von härterem Sohlenmaterial in den jeweiligen Zonen des Schuhs wird ein kontrollierter Bewegungsablauf gewährleistet.



Trail

Trail

Trail - Laufschuhe müssen Halt und Stabilität auf jedem Untergrund gewährleisten. Wichtig ist hier eine griffige und grob profilierte Sohle, um eine gute Kraftübertragung zu gewährleisten. Damit Sie bei allen Wetterverhältnissen und abseits von befestigten Wegen sicheren Tritt bewahren, sind Trail - Schuhe aus

wasserabweisendem, robustem Obermaterial gefertigt. Verstärkungen an der Zehen- und Ferse geben zusätzliche Stabilität in unwegsamem Gelände. Durch eine flexible Laufsohle läßt sich der Schuh auch auf asphaltierten Straßen laufen.



Wettkampf

Wettkampf

Wettkampf-Laufschuhe müssen sehr leicht sein, da im direkten Leistungsvergleich jedes Gramm zählt. Sofern die Wettkampflaufschuhe über eine dämpfende Konstruktion in der Mittelsohle verfügen, ist diese nicht sehr stark ausgeprägt. Durch den Einsatz von sehr leichtem Material können Schuhe mit geringem Gewicht

gebaut werden, dies geht jedoch auf Kosten der Bewegungskontrolle und Stützfunktion des Schuhs. Ebenfalls prägnant ist das flache Sohlenprofil, um eine direkte Kraftübertragung zwischen Fuß und Untergrund herzustellen. Wahlweise kann der Schuh mit Spikes ausgestattet sein.

Warum ein funktioneller Laufschuh ?

Knickt der Fuß nach der Aufprallphase im Fersenbereich zu weit nach innen, spricht man von Überpronation. Die Führung des Fußes durch die Bänder geht verloren, die Seitenstabilität ist nicht gewährleistet. Um diesen Effekt aufzufangen wird der Laufschuh entsprechend im Innenbereich durch härteres, stützendes Material verstärkt. Bei der Supination erfolgt eine übermäßige Abrollbewegung des Fußes auf der Außenseite. Bei dieser Gelenkfehlstellung kann das Fußgewölbe den Aufprall nur eingeschränkt abfedern. Hier sollte eine zusätzliche Stabilisierung an der Außenseite des Laufschuhs vorhanden, sein um die Verletzungsgefahr einzuschränken.

Effektives Lauftraining

Effektives Lauftraining steigert die Kondition und verbessert den körperlichen Allgemeinzustand. Ein effektives Training ist jedoch nur mit der richtigen Belastungsintensität möglich. Der Körper sollte weder unter- noch überfordert werden, nur dann entsteht ein Trainingseffekt. Die ideale persönliche Belastung läßt sich am besten über die Herzfrequenz messen. Mit einem tragbaren Herzfrequenzmessgerät kann man die Belastung kontrollieren und effizient trainieren.

Die richtige Laufbekleidung

Funktionelle Laufbekleidung schützt vor Wind und Wetter und fördert die Leistungsfähigkeit. Laufbekleidung muß passen und darf den Bewegungsablauf nicht einschränken. Um sich optimal verschiedenen klimatischen Bedingungen anzupassen, empfiehlt sich die Bekleidung in verschiedenen Schichten.

Innerste Schicht

Um Feuchtigkeit von der Haut weg zu leiten, sollte die Bekleidung eng am Körper getragen werden und aus leichtem, atmungsaktivem Material bestehen. **Als mittlere Schicht** empfiehlt sich je nach Jahreszeit ein leichtes Fleecehirt aus wärmeisolierendem, atmungsaktivem Material.

Das Obermaterial sollte aus funktionellem Material mit geringem Gewicht gefertigt sein. Eine wasser- und windabweisende Jacke für den Winter und enganliegende Tights sind ideal geeignet, um die Funktion der unteren Bekleidungsschichten zu ergänzen.

