



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Wie viel Paar Laufschuhe sind sinnvoll?

Um Beschwerden und Verletzungen vorzubeugen, ist pro 20-30 gelaufene Wochenkilometer 1 Paar Laufschuhe sinnvoll.

Wer jede Woche 10-15 km läuft, benötigt lediglich ein Paar, ein Marathoni mit knapp 100 km in der Woche sollte 3-4 Paar Schuhe benutzen.

Wichtig: Die gleiche Marke ist erlaubt, aber es sollten unterschiedliche Modelle sein!

Warum? Die Verteilung auf verschiedene Laufschuh-Modelle verhindert gleichförmige Belastungen. Jedes Modell ist etwas anders, schon geringe Abweichungen der Modelle untereinander führen dazu, dass die Aufprallbelastung leicht unterschiedlich aufgefangen und an die Füße und Beine weitergegeben wird. Somit wird verhindert, dass die durch hohe Laufumfänge hohe Gesamtbelastung immer auf genau dieselben Stellen des Stützapparats wirkt.

Ausrangierte Laufschuhe nicht wegwerfen! Sollten mit einem neuen Paar Probleme auftauchen, kann das alte Paar reaktiviert und somit ausprobiert werden, ob die Probleme evtl. mit dem neuen Paar zusammenhängen.

Idealerweise werden die Paare nach und nach erneuert.

Viel Wissenswertes zu den Themen Laufschuhe und Verletzungsprophylaxe finden Sie in der [Laufbibel](#) .