



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** ▶ 05361/558 558

**E-Mail** ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** ▶ [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Laufschuhe

Bei Beratungen in unserem Institut stellen wir immer wieder fest, daß viele Läufer nur mit einem einzigen Paar Laufschuhe laufen. Glücklicherweise haben die wenigsten Probleme mit Ihrem Bewegungsapparat, insbesondere Fuß und Knie.

Wir empfehlen dringend, abwechselnd mit mindestens 2 Paar verschiedenen Schuhen zu laufen!

Durch den Einsatz verschiedener Schuhe (nicht das selbe Modell, die selbe Marke ist in Ordnung) wird die beim Laufen auftretende Belastung, die nicht vom Schuh absorbiert wird, jeweils etwas unterschiedlich an das Bein weitergeleitet. Selbst geringfügige Unterschiede im Schuhaufbau der unterschiedlichen Modelle verhindern somit eine einseitige Belastung des Bewegungsapparats.

Laufen Sie abwechselnd mit verschiedenen Modellen. Für den langsamen Dauerlauf benutzen Sie Modell X, für den Tempolauf Modell Y.

Teurer wird der Schuhkauf dadurch nicht, die einzelnen Paare halten ja länger...

Werfen Sie die alten Schuhe aber nicht weg: Sollten unvorhergesehenerweise trotz aller Vorsicht dennoch Beschwerden auftreten, so haben Sie immer die Möglichkeit, übergangsweise mit den alten Modellen zu laufen, mit denen Sie ja keine Probleme hatten.

Idealerweise testen Sie Ihre Schuhe vor dem Kauf mit Videokontrolle auf dem Laufband.