

Barfußlaufen mit Schuhen

Samstag, 19. November 2011
17:48

Barfußlaufen mit Schuhen | TopSport Austria

<http://www.topsportaustria.at/article/barfußlaufen-mit-schuhen>

TOPSPORTAUSTRIA
— DAS ÖSTERREICHISCHE SPORTLER PORTAL

Barfußlaufen mit Schuhen

ARTIKEL | SA, 2011-11-12 17:22 | VON TOP SPORT AUSTRIA



Jeder weiß es: Barfußlaufen ist die 0
gesündeste Art sich fortzubewegen.

Doch ganz ohne Schutz? Die neuen Sole Runner® Schuhe ermöglichen natürliches Laufen und gleichzeitigen Schutz vor widrigen Verhältnissen, wie z.B spitzen Steinen, Glasscherben, Dornen oder Wespenstichen.

Mit der äußerst abriebfesten, nur 1,5mm dünnen Laufsohle des Sole Runner® FX Trainer merkt man kaum Unterschiede zum Barfußlaufen. Ein Schritt von feuchtem auf trockenen Untergrund zeigt den eigenen Fußabdruck

durch die Sohle hindurch.

Die hochfunktionellen Schuhe der neuen, deutschen Marke Sole Runner® unterstützen automatisch den natürlichen Bewegungsapparat. Wie beim angeborenen Barfußlaufen setzt man sanft mit dem Mittelfuß und nicht hart mit der Ferse auf den Boden auf.

Beim Gehen und Laufen mit den neuen Sole Runner® Schuhen wird die für Läufer wichtige Fuß- und Beinmuskulatur aktiviert und gestärkt, die Durchblutung verbessert und ein ganzheitliches Wohlbefinden gefördert.

Laufschuhe mit einer hohen Dämpfung suggerieren einen weichen Auftritt, doch in Wahrheit tritt der Ferseläufer härter auf als bei Schuhen ohne Dämpfung. Wie bei einem Auto mit einem defekten Stoßdämpfer zieht sich der harte Aufprall vom Fersenbein aufwärts durch den ganzen Körper.

Die weichen, Ökotex® 100 zertifizierten Futter- und Außenmaterialien der hochfunktionellen Sole Runner® Schuhe schmiegen sich angenehm dem Fuß an. Ihre anatomisch abgestimmte Passform gibt den Füßen den nötigen Freiraum um optimal „zu arbeiten“.

Alle Fußmuskeln werden angesprochen, ob auf dem Asphalt oder im Gelände. Ob zum Lauf, in der Warm-Up oder Cool-Down Phase oder während einer Trainingseinheit, durch ihr ultraleichtes Gewicht von nur ca. 160 gr.(Gr. 42) sind die Sole Runner® am Fuß kaum zu spüren.

Die Umstellung des Laufstils auf natürliches Laufen (Mittelfußlauf) sollte langsam begonnen werden. Zunächst empfehlen sich längere Gehphasen und Lauf ABC. Wichtig ist, anfangs nicht zu übertreiben, auf den Körper zu hören oder den Lauftrainer zu fragen wie man am besten beginnen soll. Unsere Füße sind ein biomechanisches Wunderwerk und perfekt, um damit zu Laufen. Beim Tragen von Sole Runner® Schuhen werden tausenden Nervenenden, bis zu 33 Muskeln, 28 Knochen, und 19 Bänder des Fußes geschützt aktiviert.

Infos unter: www.sole-runner.com

Über den Autor »

TOP Sport Austria
Redaktion

Kommentare

[ADD NEW COMMENT](#)

by **Kochi** | Mo, 2011-11-14 05:55

So a Bledsinn!

