



**ES LIEGT IN
UNSERER NATUR.**

DER ASICS NATURAL RUNNING-GUIDE



MIT KOMPETENTER
UNTERSTÜTZUNG
VOM SPEZIALISTEN FÜR
NATURAL RUNNING:
DR. MATTHIAS MARQUARDT





WILLKOMMEN ZU EINER NEUEN ERFAHRUNG

Liebe Läuferinnen und Läufer

In dieser Broschüre gehen wir dem Lauftrend Natural Running auf den Grund. Ich beschäftige mich schon seit mehr als 15 Jahren damit, wie ich Läufer schneller, leichter und schmerzfrei mache. Barfußlaufen, die ursprünglichste Bewegung überhaupt, hat dabei immer eine grosse Rolle gespielt. Aber wer kann schon jeden Tag auf einem weichen Waldboden ohne Schuhe seine Runden drehen?

ASICS hat deshalb auf das Wesentliche reduzierte Schuhe entwickelt, die Ihnen eine natürliche Bewegung ermöglichen, ohne dass Sie auf den gewohnten Schutz durch Ihr Schuhwerk verzichten müssen. Klingt genial? Ist es auch. Wie das alles genau funktioniert, lesen Sie in dieser Broschüre.

*Mit sportlichen Grüßen
Ihr Dr. Matthias Marquardt*

DR. MED. MATTHIAS MARQUARDT

ist studierter Humanmediziner, Gründer einer Privat-Praxis für Bewegungsanalyse & Leistungsdiagnostik in Hannover, Triathlet, Marathonläufer und der "Vater" der Natural Running-Lauftechnik und -bewegung in Deutschland. Diese steht als ganzheitliches Konzept für eine leichtere und gesündere Art des Laufens.

Dr. Marquardt bietet Seminare für Trainer und Sportler aller Leistungsklassen an und ist der Verfasser des Bestsellers "Die Laufbibel".



WILLKOMMEN ZU EINEM BESONDEREN ERLEBNIS

Als Laufschuhmarke Nummer 1 wollen wir für den Läufer und im Markt neue Impulse und mehr Abwechslung. Deshalb haben wir unsere Interpretation von Natural Running weiterentwickelt: Das ASICS33-Konzept präsentiert zur SS13-Saison vier unterschiedlich ausgestattete Modelle. Sie machen das natürliche Lauferlebnis so individuell wie noch nie und eröffnen es einer noch breiteren Läufergruppe.

Dieses besondere Lauferlebnis bringen wir Ihnen näher, um Sie dafür zu begeistern. Wir wollen Sie dafür sensibilisieren. Und – zusammen mit Deutschlands kompetentestem Fachmann in Sachen Natural Running, Dr. Matthias Marquardt – geben wir Ihnen das Hintergrundwissen und die richtigen Argumente. So können Sie diese Begeisterung für eine andere, intensive Art zu laufen überzeugend an Ihre Kunden weitergeben. Mit allem, was dazugehört. Und das ist Einiges:

- 4 Ein Laufstil, drei Motivationen
- 6 Was ist **Natural Running**?
- 7 Profis zum Thema **Natural Running**
- 8 Was macht einen **Natural-Schuh** aus?
- 10 Die **ASICS Natural-Geschichte**
- 12 Die **ASICS33 Natural-Definition**
- 14 Die **ASICS33-Technologien**
- 16 Das **ASICS33-Programm**
- 18 Der Weg zum richtigen **Natural-Schuh**
- 20 Die **Laufstil-Schule**
- 22 Die **Natural Running-Lauftechnik**
- 24 **Natural Running** – Chancen und Risiken
- 26 **ASICS Natural-Glossar**





NAME: Sophia, 29
TRAINING: 1–2 Mal/Woche
KILOMETER PRO WOCHE: zirka 16
HAUPTSCHUH: GEL-NIMBUS
ZWEITSCHUH: GEL-EXCEL33

Ehrlich, manchmal fällt mir das Laufen ziemlich schwer, und es macht mir auch nicht immer Spass. Denn Laufen hat was Monotones. Ich laufe trotzdem – um den Kopf freizukriegen und für das gute Gefühl danach.

Ich habe mir ein Paar Natural Running-Schuhe gekauft, um für mehr Abwechslung in meinem Laufalltag zu sorgen und um neue Erfahrungen zu machen. Einmal die Woche ziehe ich diese jetzt an. Es ist tatsächlich ein anderes Gefühl, etwas weicher und flexibler. Ich spüre ein bisschen mehr vom Boden. Und es macht meine Runs interessanter.



NAME: Julian, 36
TRAINING: 2–3 Mal/Woche
KILOMETER PRO WOCHE: zirka 25
HAUPTSCHUH: GT-2000
ZWEITSCHUH: GEL-HYPER33

Ich laufe schon seit vielen Jahren fast immer dieselben Strecken und in der gleichen Zeit. Laufen ist für mich Ausgleich und Gesundheitsprogramm.

Vor Kurzem habe ich mir leichte und flexible Natural Running-Schuhe gekauft, die ich hin und wieder anziehe. Abwechslung soll ja auch bei Laufschuhen gut tun. Und so ist es auch. Natural Running ist ein anderes Gefühl. Besonders an guten Tagen fällt mir Laufen jetzt viel leichter. Die Schuhe sind so bequem, dass ich sie auch gerne abseits meiner Laufstrecken im Alltag trage.

DREI MENSCHEN DREI PROFILE DREI ZIELE EIN LAUFSTIL

SOPHIA, JULIAN UND MAX
ÜBER DAS, WAS SIE ANTREIBT.
UND ÜBER IHRE ERSTEN NATURAL
RUNNING-ERFAHRUNGEN.

NAME: Max, 25
TRAINING: 4–5 Mal/Woche
KILOMETER PRO WOCHE: zirka 70
HAUPTSCHUH: GEL-DS TRAINER
ZWEITSCHUH: GEL-LYTE33

Laufen ist ein sehr wichtiger Teil in meinem Leben. So wichtig, dass ich regelmässig an Wettkämpfen teilnehme.

Um eintönige Belastungen zu vermeiden, und um mein Training so gut es geht zu variieren, laufe ich 1–2 Mal/Woche bis zu 15 Kilometer in Natural Running-Schuhen. Sie erlauben es mir, entweder mein Wohlfühltempo oder auch mal schneller zu laufen. Dabei habe ich nie das Gefühl, stupide Kilometer zu rennen. Im Gegenteil. Ich spüre den Boden direkter, mein Abrollen ist adaptiver und der Abdruck dynamischer. Anders gesagt: Es ist eine willkommene Abwechslung für meine Füsse.



**DAMIT SIE WISSEN,
WOVON SIE *REDEN*.**

WAS SIND NATURAL RUNNING- SCHUHE?

Natural Running-Schuhe wollen den Fuss so ursprünglich und natürlich wie möglich laufen lassen. Unterschiedliche Lafschuhkonzepte sollen das erleichtern. Viele richten sich dabei an eine kleine Zielgruppe. Nur wenige Konzepte machen das Natural Running-Gefühl für alle erlebbar. Und alle haben gewisse Gemeinsamkeiten in der Umsetzung.

WAS IST NATURAL RUNNING?

Natural Running ist eine Lauftechnik, die dem ursprünglichen Barfusslaufgefühl wieder näherkommt. Der Auftritt erfolgt dabei eher über den Mittel- oder den Vorfuss als über die Ferse.

WAS BRINGTS?

Natural Running steht für ein anderes Gefühl und viel Spass. Das Laufen fühlt sich leichter und flexibler an, die Füße sind weniger eingengt. Wenn man richtig läuft, ist Natural Running nicht nur ein neues und echtes Erlebnis, sondern auch eine effektive Verletzungsprophylaxe.



WEIL SIE WISSEN, WOVON SIE REDEN.

„Der GEL-ASICS33 ist ein einzigartiger Schuh, bei dessen Entwicklung alle 33 Gelenke des Fusses berücksichtigt sind. Er ist der ideale Schuh für Läufer, die ihren Trainingsplan abwechslungsreicher gestalten wollen. Der GEL-ASICS33 wurde speziell für ein herausragendes Bodengefühl entwickelt - im Einklang mit unserer langjährigen Überzeugung, dass der Schuh nicht gegen, sondern mit dem Fuss arbeiten sollte.“

Simon Bartold, ASICS International Research Consultant



„Für mich die perfekte Ergänzung im Training. Man merkt, wie der Fuss trainiert wird. Oder: Reinschlüpfen und Wohlfühlen. Den GEL-ASICS33 trage ich sogar in der Freizeit. Weil er so bequem ist.“

Jan Frodeno, Triathlon-Olympiasieger



„Als Physiotherapeut und Spitzenmarathonläufer habe ich grosse Freude an der ASICS33-Kollektion. Bei jedem Schritt mit einem Natural Running-Schuh wird der Fuss gefordert. Um dieser Herausforderung künftig besser gewachsen zu sein, verstärkt sich die Fussmuskulatur. Die Folgen sind eine verminderte Verletzungsanfälligkeit und bessere Laufzeiten.“

Viktor Röthlin, Marathon-Europameister und Physiotherapeut

DAMIT SIE WISSEN, WO DER **UNTERSCHIED** LIEGT.

GEWICHT

FLEXIBILITÄT

DÄMPFUNG

ROAD RUNNING GUIDANCE



ROAD RUNNING LIGHTWEIGHT



NATURAL RUNNING



GUIDANCE > LIGHTWEIGHT = NATURAL

Natural Running-Schuhe sind sehr leicht, weil sie auf viele unterstützende Elemente verzichten.

GUIDANCE < LIGHTWEIGHT < NATURAL

Natural Running-Schuhe sind vor allem im Vorfussbereich extrem flexibel.

GUIDANCE > LIGHTWEIGHT > NATURAL

Natural Running-Schuhe sind mit flachen Mittelsohlen und reduzierten Dämpfungstechnologien ausgestattet.

UNTERSTÜTZUNG



LAUFGEFÜHL



10 mm

PASSFORM



SPEZIELLE TECHNOLOGIEN

I.G.S.
GUIDANCE-LINE



10 mm



DYNAMIC SET UP
PROPULSION-TRUSSTIC



6–10 mm



FLUIDAXIS-
TECHNOLOGIE

GUIDANCE > LIGHTWEIGHT > NATURAL

Natural Running-Schuhe sind neutral ausgelegt und verzichten auf stützende Elemente im Mittelfussbereich.

GUIDANCE > LIGHTWEIGHT > NATURAL

Natural Running-Schuhe bieten dank flachem Mittelsohlenniveau und geringer Sprengung ein direkteres Gefühl für den Boden.

GUIDANCE > LIGHTWEIGHT < NATURAL

ASICS33 Natural Running-Schuhe sind auf demselben Leisten aufgebaut wie die GUIDANCE-Modelle und bieten ein offenes flexibles MESH-Upper.

Nur ASICS33 Natural Running-Schuhe sind mit der FluidAxis-Technologie ausgestattet.

ALLES ERFAHRUNGSSACHE – SOGAR *NATURAL RUNNING*

LIGHTWEIGHT

KANN MAN LAUFSCHUHE NICHT
NOCH LEICHTER MACHEN?

1981
X-CALIBER GT



1988
GEL-LYTE



1996
GEL-DS TRAINER 1



2003
GEL-DS TRAINER 8



NATURAL MOTION

KÖNNEN LAUFSCHUHE DEN NATÜRLICHEN
BEWEGUNGSABLAUF BESSER UNTERSTÜTZEN?

1994
GEL-KAYANO 1



2000
GEL-KAYANO VII



GUIDANCE

KANN MAN LAUFSCHUHE NICHT
NOCH BESSER AUF DEN FUSS UND
DEN LAUFSTIL ABSTIMMEN?

1981: X-CALIBER GT

Der erste ASICS-Laufschuh mit Flexelementen und auf Basis biomechanischer Erkenntnisse.

1988: GEL-LYTE

Der Laufschuh, mit dem ASICS die Kategorie „Lightweight Trainer“ eröffnet.

1994: GEL-KAYANO 1

Erste Version des Schuhs, der für viele Jahre der Massstab in Sachen Sicherheit und Unterstützung sein wird.

1996: GEL-DS TRAINER 1

Der erste Laufschuh mit DUOSOLE, die das Gewicht um bis zu 30 % verringert.

2000: GEL-KAYANO 7

Der erste ASICS-Laufschuh mit SpEVA und I.G.S.™ (Impact Guidance System).

2003: GEL-DS TRAINER 8

Der erste ASICS Lightweight-Trainer mit I.G.S.™ (Impact Guidance System).

KONSEQUENT NATÜRLICH: Das ASICS33-Konzept ist die logische Konsequenz aus drei Entwicklungen, die ASICS über 30 Jahre lang in seinen Laufschuhkonstruktionen perfektioniert hat. Dabei ging es zunächst zum einen um die permanente Suche nach einem möglichst leichten Schuh und zum anderen um die optimale Unterstützung des Fusses in der Bewegung. Daraus ist im Jahr 2000 eine dritte, wegweisende Entwicklung entstanden, die bis heute alle Top-ASICS-Schuhe auszeichnet: das ganzheitliche Konstruktionskonzept I.G.S. (Impact Guidance System), das sich in jeder Bewegungsphase mit jedem Element der Natur des Fusses anpasst. Das ASICS33-Konzept ist die Perfektionierung dieser „natürlichen“ Entwicklung – mit möglichst wenig Unterstützung und möglichst wenig Gewicht.

2005
GEL-DS TRAINER 10



2007
GEL-DS TRAINER 12



NATURAL RUNNING

KÖNNEN LAUFSCHUHE DIE NATÜRLICHE BEWEGUNG FÖRDERN?

2008
TRAIL SENSOR



2010
GEL-NIMBUS 12



2012
GEL-EXCEL33



2013
GEL-LYTE33



2005: GEL-DS TRAINER 10

Der erste Laufschuh von ASICS mit Propulsion-Plate.

2007: GEL-DS TRAINER 12

Der erste Laufschuh von ASICS mit SOLYTE-Mittelsohle.

2008: TRAIL SENSOR

Der erste Trail-Laufschuh mit adaptivem Trail Sensor-System im Rückfussbereich.

2010: GEL-NIMBUS 12

Der erste ASICS-Laufschuh mit durchgehender GUIDANCE-LINE.

2012: GEL-EXCEL33

Der erste ASICS Natural-Laufschuh mit Propulsion-TRUSSTIC und GUIDANCE-LINE.

2013: GEL-LYTE33

Der erste ASICS Natural-Laufschuh mit FluidAxis-Technologie.

**WENN WIR ES MACHEN,
DANN FÜR ALLE:
NATURAL RUNNING
MIT ASICS**



NATURAL RUNNING VON ASICS



orientiert sich am Fuss und an seinen 33 Gelenken. Was auch die Zahl 33 im Namen erklärt.



ist laufbar für fast alle Läuferinnen und Läufer.



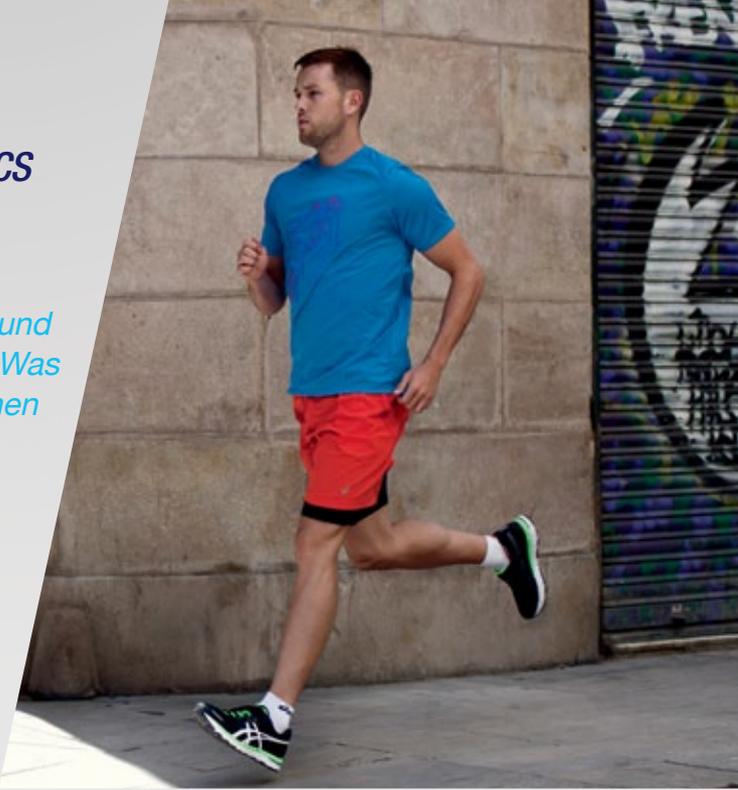
ist eine komplette Range mit differenzierten Modellen – vom Einstiegs- bis zum hoch reduzierten Profi-Modell.



ist das ASICS Zweitlaufschuh-Angebot für mehr Abwechslung im Training.



ist ein Trainingsinstrument, das die Verletzungsgefahr beim Laufen minimieren kann.



DIE FLUIDAXIS-TECHNOLOGIE

Die Bewegung des Fusses wird massgeblich durch seine zwei Sprunggelenke beeinflusst. Dabei ist das obere Sprunggelenk nur für die Bewegung des Fusses nach oben oder unten zuständig. Das untere Sprunggelenk dagegen beherrscht gleichzeitige Bewegungen auf drei Ebenen und ist damit hauptverantwortlich für den natürlichen Bewegungsablauf.

Die FluidAxis-Technologie* geht direkt auf beide Sprunggelenke und die unterschiedlichen Reaktionskräfte ein - mit einer neuen Mittel- und Aussensohlenkonstruktion mit differenzierter Profilierung für die einzelnen Bewegungsphasen. Diese Konstruktion gibt dem Fuss über den gesamten Bewegungsablauf und in jeder Ausrichtung die Möglichkeit, sich so frei und natürlich wie noch nie zu bewegen – bei gleichzeitiger Aktivierung der stabilisierenden Fussmuskulatur des unteren Sprunggelenkes.

*GEL-EXCEL33 2, GEL-HYPER33 2, GEL-LYTE33 2.

1.

FluidAxis

2.

FluidAxis

3.

1. PHASE



Der Fuss landet in einer supinierten Position. Der Fersenbereich leitet die Reaktionskräfte geometrisch ab und erlaubt einen natürlichen ersten Bodenkontakt.

2. PHASE



Anpassung an den Untergrund (der Fuss proniert) und reibungsloser Übergang in die Standphase und Aktivierung der stabilisierenden Muskulatur im Sprunggelenk.

3. PHASE



Re-Supination des Fusses und Hebelwirkung beim Abdruck.

WENIGER KONTROLLE, MEHR FREIHEIT: DIE ASICS33-TECHNOLOGIEN

Ein Laufschuh, der das intensive, natürliche Running-Gefühl möglichst vielen Läuferinnen und Läufern zugänglich machen will, kann nicht vollkommen auf Technik verzichten, aber sich auf das Wesentliche konzentrieren.

1. BESONDERER MITTELSOHLENAUFBAU

Flaches Mittelsohlenniveau und DUAL-DENSITY Sandwich-Aufbau* für ein direkteres Bodengefühl, dynamisches Abrollverhalten und einen möglichst natürlichen Lauf bei möglichst geringem Verletzungsrisiko.

*Alle 33-Modelle.

2. PROPULSION-TRUSSITIC

Einteiliges Element*, das wie der Muskel unter dem Fußgewölbe arbeitet – sich also beim Auftritt wie ein Bogen spannt und die Spannung beim Abdruck in Form von Vorwärtsenergie abgibt.

*GEL-EXCEL33 2, GEL-HYPER33 2, GEL-VOLT33 2.

3. GUIDANCE-LINE

Die GUIDANCE-LINE* folgt der natürlichen Kraftverlaufslinie und sorgt immer wieder für einen optimalen Abdruck.

*Alle 33-Modelle.

4. GEL-DÄMPFUNGSSYSTEM

ASICS GEL-Elemente* sind den menschlichen Fettpolstern im Fuß nachempfunden, entsprechend platziert und für die Dämpfung und Verteilung der Aufprallkräfte zuständig.

*Im Rückfuss: alle 33-Modelle.



ASICS NATURAL: VOLLES PROGRAMM



01 GEL-VOLT33 2

Propulsion-TRUSSTIC, GUIDANCE-LINE, GEL-Element, SOLYTE-Mittelsohle, 10 mm-Sprengung.
(In der Schweiz nicht erhältlich.)

02 GEL-VOLT33 2 W

Propulsion-TRUSSTIC, GUIDANCE-LINE, GEL-Element, SOLYTE-Mittelsohle, 10 mm-Sprengung.
(In der Schweiz nicht erhältlich.)

03 GEL-LYTE33 2 W

FluidAxis-Technologie, GUIDANCE-LINE, DUAL-DENSITY-Mittelsohle, SOLYTE-Mittelsohle, 6 mm-Sprengung.
Art.-Nr. T367N / 200 g (US 7)

04 GEL-LYTE33 2

FluidAxis-Technologie, GUIDANCE-LINE, DUAL-DENSITY-Mittelsohle, SOLYTE-Mittelsohle, 6 mm-Sprengung.
Art.-Nr. T317N / 240 g (US 9)

ASICS33-Schuhe wollen für möglichst viele Läuferinnen und Läufer lauffähig sein. Also sind sie die Schuhe in Sachen Technik so ausgelegt, dass das Natural Running-Erlebnis möglichst ohne Risiko läuft. ASICS33 präsentiert vier differenziert ausgestattete Modelle für Damen und Herren. Diese machen Natural Running auch bei unterschiedlichen Trainingslevels immer so intensiv wie möglich.



05 GEL-HYPER33 2 W

Propulsion-TRUSSTIC, FluidAxis-Technologie, GUIDANCE-LINE, GEL-Element, 10 mm-Sprengung.
Art.-Nr. T368N / 235 g (US 7)

06 GEL-HYPER33 2

Propulsion-TRUSSTIC, FluidAxis-Technologie, GUIDANCE-LINE, GEL-Element, 10 mm-Sprengung.
Art.-Nr. T318N / 290 g (US 9)

07 GEL-EXCEL33 2

Propulsion-TRUSSTIC, FluidAxis-Technologie, GUIDANCE-LINE, GEL-Elemente, CLUTCH-COUNTER, P.H.F., 10 mm-Sprengung.
Art.-Nr. T315N / 270 g (US 9)

08 GEL-EXCEL33 2 W

Propulsion-TRUSSTIC, FluidAxis-Technologie, GUIDANCE-LINE, GEL-Elemente, CLUTCH-COUNTER, P.H.F., 10 mm-Sprengung.
Art.-Nr. T365N / 225 g (US 7)

DIE PERFEKTE ERGÄNZUNG: DER RICHTIGE NATURAL RUNNING-SCHUH

ENTSPANNTER LAUFSTIL

ASICS-
ERSTLAUFSCHUHE



GEL-KAYANO 19



GEL-NIMBUS 14

MEHR UNTERSTÜTZUNG

MEHR FÜHRUNG

ASICS NATURAL-
ZWEITLAUFSCHUHE

< 80 KG

> 80 KG



GEL-EXCEL33 2



GEL-HYPER33 2



GEL-EXCEL33 2

FÜR JEDEN GEEIGNET

*ASICS-Laufschuhe der Natural-Kategorie verstehen sich als willkommene Abwechslung, als Impulsgeber für neue Reize und damit als optimaler Zweitschuh zum vorhandenen ASICS-Laufschuh. Es bleibt die Frage: Welcher ist der richtige für wen? Und: Wer ergänzt wen am besten?
Die Antworten finden Sie hier.*

DYNAMISCHER LAUFSTIL



GT-2000



GEL-CUMULUS 14



GEL-DS TRAINER 18

WENIGER UNTERSTÜTZUNG

WENIGER FÜHRUNG



GT-VOLT33 2



GEL-LYTE33 2



GEL-HYPER33 2

NICHT FÜR ALLE GEEIGNET

AUF DEM WEG ZUM MITTELWEG: DIE UNTER- SCHIEDLICHEN LAUFSTILE

Der effektivste und gleichzeitig gesündeste Laufstil ist gemäss Dr. Marquardt der der Natur des Menschen und dem natürlichen Bewegungsablauf am nächsten kommend. Diesen Laufstil kann man definieren. Und – über die richtige Lauftechnik – wieder entdecken und wieder erlernen.

Die Grundlagen dafür hat Dr. Marquardt differenziert und nachvollziehbar erarbeitet und im Laufe der Zeit und seiner Erfahrung immer weiter perfektioniert.

Auf ihrer Basis kann jeder natürlich laufen lernen.



VORFUSSLAUF

VORTEILE

- Vorspannung der Muskulatur bei der Landung = keine Überpronation
- Landung unter dem Körperschwerpunkt = keine Bremsbewegung
- Rückzugbewegung des Unterschenkels vor dem Körperschwerpunkt möglich = aktives Laufen auf kurzen Strecken

NACHTEILE

- Höhere orthopädische Belastung für Fusssohle, Achillessehne und Wadenmuskulatur
- Höhere Belastung des Vorfussbereichs bei der Landung
- Muss (wieder) erlernt werden.

GEHÄUFTE VERLETZUNGEN

- Achillessehnenentzündung
- Fersensporn



MITTELFUSSLAUF

VORTEILE

- Körpereigene Dämpfungseigenschaften werden voll genutzt.
- Gleichmässige Belastungsverteilung
- Nur geringer Energieverlust beim Fussaufsatz, da dieser kurz vor dem Körperschwerpunkt erfolgt.

NACHTEILE

- Muss (wieder) erlernt werden.

GEHÄUFTE VERLETZUNGEN

- Keine signifikante Verletzungshäufung wie beim Vor- oder Rückfusslauf

RÜCKFUSSLAUF

VORTEILE

- Motorisch anspruchslos (da an Gehbewegung angelehnt)
- Für Anfänger problemlos umsetzbar
- Auch bei geringer Athletik einsetzbar

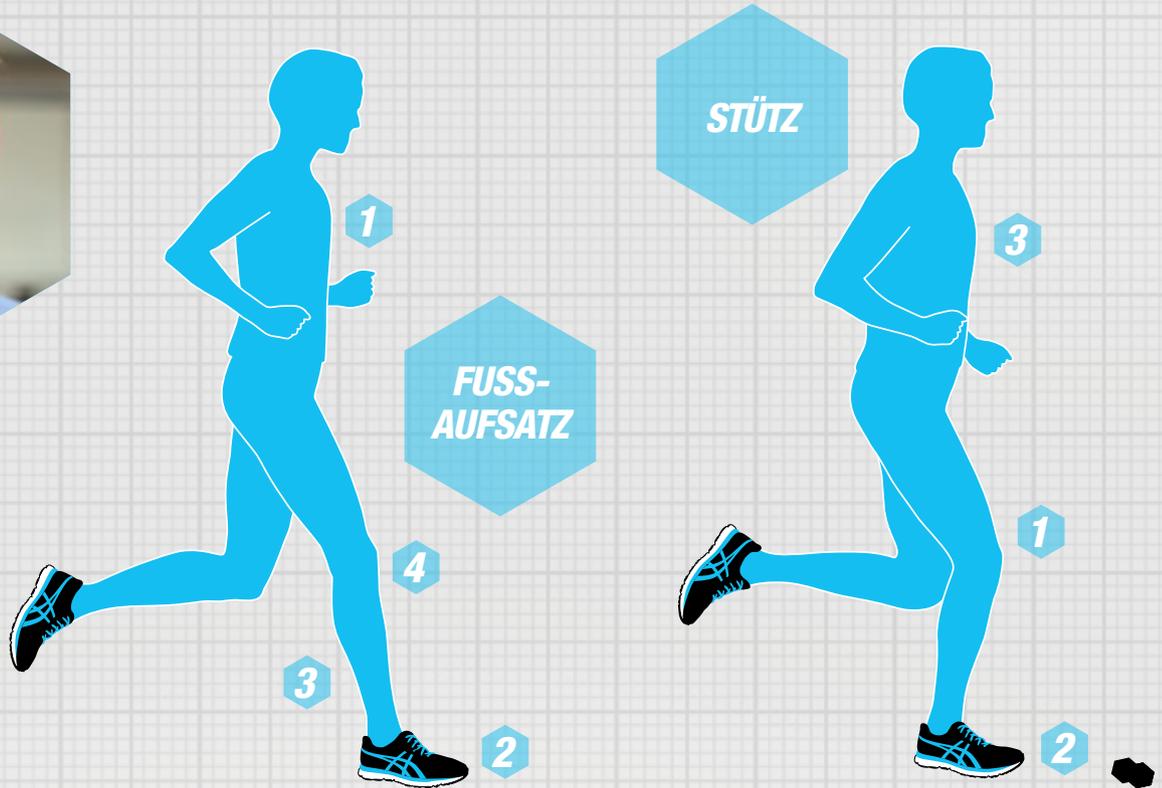
NACHTEILE

- Starke Stossbelastung beim Fussaufsatz
- Grosse exzentrische Belastung der Schienbeinmuskulatur (vorderes Schienbeinkantensyndrom)
- Mehr Kniebeugung im mittleren Stütz zur Stossdämpfung (Überlastung des Kniescheibenknorpel-Gleitlagers)
- Spannungsverlust in der Achillessehne und Wade (Überpronationsbewegung)
- Aufsatz weit vor dem Körperschwerpunkt (Bremsbewegung)

GEHÄUFTE VERLETZUNGEN

- Achillessehnenentzündung
- Vorderes Schienbeinkantensyndrom
- Läuferknie

NATURAL RUNNING, ABER RICHTIG: DIE LAUFTECHNIK

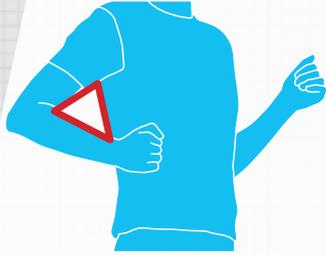


ERSTER BODENKONTAKT

- 1 Der Oberkörper ist aufgerichtet und nur minimal vorgebeugt.
- 2 Der Fuss setzt flach auf dem Boden auf, das Fussgewölbe fängt den Stoss ab.
- 3 Der Unterschenkel steht nahezu senkrecht unter dem leicht gebeugten Knie.
- 4 Durch die Beugung ist das Knie muskulär gestützt und kann leicht federn – das verringert die Stosskräfte.

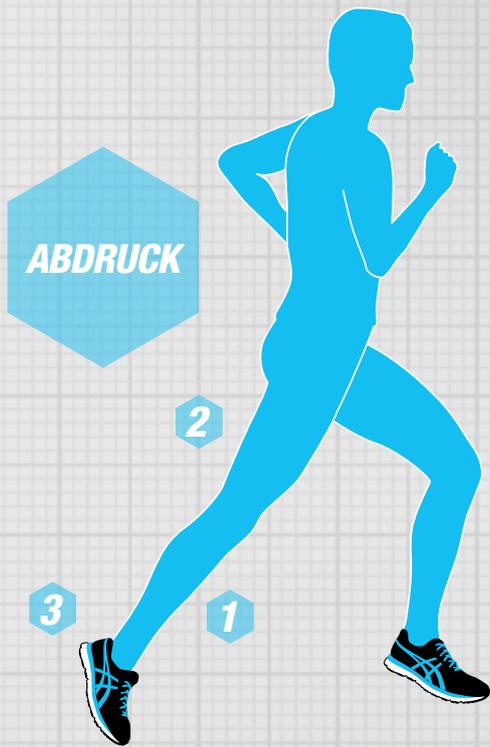
DER FUSS (AUSSENKNÖCHEL) BEFINDET SICH SENKRECHT UNTER DER HÜFTE (GROSSER ROLLHÜGEL)

- 1 Das Knie des Standbeins fängt das volle Körpergewicht ab. Dabei stabilisiert die Oberschenkelmuskulatur das Knie.
- 2 Auch der Fuss arbeitet mit: Die muskuläre Spannung sorgt einerseits für Dämpfung, andererseits stützen und führen die gleichen Muskeln den Sprunggelenkbereich.
- 3 Der Oberkörper ist aufrecht.



DIE OPTIMALE ARMHALTUNG

Laufen ist Bein- und Armarbeit. Letztere ist ein zentraler Punkt bei der Natural Running-Lauftechnik. Die Arme steuern – weil sie durch die Kreuzkoordination mit den Beinen verbunden sind – die Schrittfrequenz, die Schrittlänge und den Fußaufsatz. Wichtig ist eine Armhaltung, die eine schnelle Bewegung erlaubt: Mit einem engen Ellenbogenwinkel von weniger als 90° (Läuferdreieck) und mit einer Führung, die möglichst parallel zum Oberkörper verläuft.



LETZTER BODENKONTAKT DES FUSSES (GROSSZEHENGROENDGELENK)

- 1 Das Stützbein wird zum Abdruckbein.
- 2 In der Endphase sind bei hohem Tempo sowohl das Knie- als auch das Hüftgelenk fast gestreckt. So erreicht der Läufer eine maximale Schrittlänge.
- 3 Mit einem kräftigen Abdruck aus der Wadenmuskulatur löst sich die Ferse dynamisch vom Boden.

STÜTZ DES ANDEREN BEINS

- 1 Nach dem dynamischen Abdruck wird das hintere Bein im Vorschwing bodenparallel angehoben. So wird der Vorschwing des Oberschenkels erleichtert.

LOS GEHTS!



DAS ERSTE ZIEL: SPASS HABEN

Nehmen Sie es nicht zu ernst, bleiben Sie locker, und nehmen Sie sich die Zeit, Natural Running zu erfahren und zu geniessen. Es lohnt sich.



ALLER ANFANG IST ENTSPANNT

Das Laufen in auf das Wesentliche reduzierten Schuhen setzt einen gewissen Trainingszustand voraus.

REGEL 1:

Je geringer die Sprengung und das Mittelsohlenniveau eines Laufschuhs sind, desto besser sollte der Trainingszustand des Läufers sein. Während den ersten Einheiten werden Wadenmuskulatur und die Achillessehne stärkeren Belastungen ausgesetzt. Am Anfang sollte es also entspannt losgehen – mit drei bis vier Kilometern pro Trainingseinheit/Woche.

REGEL 2:

Beim Neueinstieg entspricht jeder Kilometer in Natural Running- Schuhen biomechanisch zirka zwei Kilometern in gewohnten Laufschuhen.



DER PERFEKTE MIX

Bei den ersten Schritten in die Natural Running-Welt sollten Sie die Natural-Schuhe nicht mehr als 2 Mal/Woche ins Laufprogramm einbauen.

Anders gesagt: Der Natural Running-Schuh sollte nicht mehr als 1/3 Ihrer Laufzeit pro Woche zum Erlebnis machen.



NATURAL-SCHUHE KÖNNEN AUCH GEHEN

Tragen Sie Ihre Natural-Schuhe ruhig hin und wieder in der Freizeit. Erstens werden Sie den Komfort geniessen und zweitens gewöhnen sich Ihre Füsse so leichter an das reduzierte Schuhkonzept, das das natürliche Laufgefühl erst möglich macht.



DA FREUT SICH DIE FUSSMUSKULATUR

Eine sehr flexible Mittelsohle mit horizontalen und vertikalen Flexkerben und einem flachen Niveau gibt dem Fuss einen grösseren Bewegungsfreiraum als in herkömmlichen Laufschuhen. In Natural Running-Schuhen erhält der Fuss weniger Führung und Unterstützung und muss so aktiver seine gesamte Fussmuskulatur beanspruchen.

VORSICHT!



ORTHOPÄDISCHE EINLAGEN?

Natural Running-Schuhe sind wegen ihrer grossen Flexibilität und des direkten Laufgefühls, das sie vermitteln, nicht wirklich für orthopädische Einlagen geeignet.



BESTEHENDE ACHILLES-SEHNENPROBLEMATIK?

Zusätzliche Belastung der Sehne beim Laufen in Natural-Schuhen möglich. Vorsicht vor Überlastung.



VERSTEIFTES GROSSZEHEN-GRUNDGELENK?

Eine zu hohe Flexibilität im Vorfussbereich des Schuhs schadet in diesem Fall.



PLATTFÜSSE? ÜBERGEWICHT?

Das Laufen in Natural Running-Schuhen kann eine zu grosse Belastung für den gesamten Gelenkapparat sein. Deshalb: Vorsicht.



MINIMALE SPRENGUNG = MAXIMALES VERGNÜGEN?

Richtig ist, dass ein Schuh mit geringer Fersensprengung Mittel- und Vorfusslaufen begünstigt. Heisst: Tendenziell kann man mit diesen Schuhen einfacher unter dem Körperschwerpunkt aufsetzen. Der Hebeleffekt des Schuhs wird reduziert und Wadenmuskulatur-Verkürzungen werden verhindert.

Richtig ist aber auch, dass der Zug auf die Achillessehne bei Schuhen mit geringer Sprengung zunimmt und sehr schnell Überlastungsbeschwerden auftreten können.

Wichtiger als eine minimale Fersensprengung sind variable Laufstrecken und ein alternatives Training.



NACHSCHLAG: STICHWORTE UND ERKLÄRUNGEN



FERSENSPRENGUNG

Der durch die Form des Leistsens und die Bauart des Schuhs vorgegebene Höhenunterschied zwischen Vorfuss und Ferse in Millimetern.

WARUM IST SPRENGUNG PLÖTZLICH VON INTERESSE?

In der Diskussion um Natural Running geht man davon aus, dass Laufschuhe mit geringerem Höhenunterschied zwischen Vorfuss und Ferse den Fussaufsatz weiter nach vorne verlagern und somit Mittel- und Vorfusslaufen begünstigen (siehe unten).

NATÜRLICH LAUFEN

Im Zusammenhang mit Laufschuhen umfasst dies alles, was die natürliche Abrollbewegung des Fusses fördert. Barfusslaufen wird als die natürlichste Art und Weise des Laufens angesehen.

AUFS WESENTLICHE REDUZIERT

Bedeutet im Kontext von Natural Running den Verzicht auf Elemente, die man in vielen herkömmlichen Laufschuhen findet: Von stabilisierenden Mittelfussbrücken über Fersenkappen und Besätze bis zu besonderen Dämpfungssystemen. Der Grad der Reduktion kann unterschiedlich ausgeprägt sein. In diesem Zusammenhang spricht man im Englischen auch oft von „stripped down“ (= auf das Wesentliche reduziert).

PRONATION

Beschreibt die Drehung des Fusses um die Längsachse. Beim Laufen hebt sich die Aussenseite des Fusses (laterale Seite), während sich die Fussinnenseite (mediale Seite) senkt. Pronation beim Laufen ist ein natürlicher Vorgang. Zu viel Pronation (auch Überpronation) kann unterschiedlichste Ursachen haben und wird in herkömmlichen Laufschuhen durch ein Stützelement auf der Schuhinnenseite ausgeglichen.



SUPINATION

Ist das Gegenteil von Pronation. Hebung der Fussinnenseite (medial) bei gleichzeitiger Senkung der Fussaussenseite (lateral).



MUSKELTRAINER

Ist ein anderer Name für "auf das Wesentliche reduzierte Laufschuhe". Man geht davon aus, dass beim Wegfall von unterstützenden Elementen im Schuh die Muskulatur des Läufers wieder mehr Funktionen übernehmen muss und somit trainiert wird.



ZWEITSCHUH

Steht für einen leichteren, flexibleren Schuh als Alternative zum gewohnten Modell. Der Zweitschuh soll Abwechslung bieten und einseitigen Belastungen und monotonen Bewegungsabläufen entgegenwirken. Das macht vor allem bei Läufern, die mehr als zweimal die Woche laufen, Sinn.

DIREKTES LAUFGEFÜHL

Entsteht, wenn man den Boden unter den Füßen unmittelbar spürt und wenig, dämpfende oder stabilisierende Elemente zwischen Fuss und Boden platziert sind. Direktes Laufen bedeutet mehr Bodengefühl und weniger Dämpfung.



MITTELFUSSLAUF

Der Laufstil, bei dem der erste Bodenkontakt auf dem Mittelfuss erfolgt. (zirka 15 % der laufenden Bevölkerung)



VORFUSSLAUFEN

Der Laufstil, bei dem der erste Bodenkontakt auf dem Vorfuß erfolgt. (zirka 10 % der laufenden Bevölkerung)



FERSENLAUF (AUCH RÜCKFUSSLAUF)

Hier erfolgt der erste Bodenkontakt auf der Ferse. (zirka 75 % der laufenden Bevölkerung)



WAS IST GUT AM MITTEL- UND VORFUSSLAUF?

Der Läufer landet eher über seinem Körperschwerpunkt, was eine bessere Nutzung des körpereigenen Dämpfungs- und Stützapparates und damit eine verringerte Verletzungsgefahr zur Folge hat.

