

Komfort-Tuning



Bessere Passform, mehr Dynamik, weniger Verletzungen. Eine neue Sporteinlage lässt Fuß und Laufschuh zu einem unschlagbaren Duo verschmelzen.

Man liebt sie oder will nichts von ihnen wissen. Einlagen sind unter Läufern durchaus umstritten. Kaum jemand weiß das besser als Björn Gustafsson. Der 42 Jahre alte Sportwissenschaftler beschäftigt sich seit vielen Jahren damit, wie Laufschuhe und Läuferfüße zusammenpassen. Gustafsson berät viele der wichtigen Schuhhersteller - seine Bewegungsanalysen sind gefragt.

„Mein Ziel ist es, die Entwicklung der Laufschuhe so zu beeinflussen, dass jeder mit Spaß und verletzungs-frei trainieren kann“, sagt Gustafsson, der selbst eine andere Erfahrung machen musste. Als Triathlet war er 1989 Junioren-Weltmeister und wurde Profi-Sportler, bis eine Verletzung seine Karriere beendete.

Über 2.000 Analysen

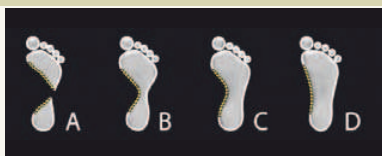
Bei den über 2.000 Bewegungsanalysen, die er in den vergangenen Jah-

ren durchgeführt hat, fand er im Schuh ein seiner Meinung nach vernachlässigtes, aber wichtiges Element: die Einlegesohle. „Sie ist das Bindeglied zwischen Schuh und Fuß und deshalb enorm wichtig“, so der Wissenschaftler.

Rund fünf Prozent aller Läufer benötigen aufgrund von Fehlstellungen oder dauerhaften Problemen beim Laufen orthopädische Einlagen, die in der Regel vom Arzt verschrieben und individuell angefer-

3 SCHRITTE BIS ZUR SOHLE:

1) FUSSFORM ERMITTELN > 2) BEINACHSE ERMITTELN > 3) AUS DEM BAUKASTEN AUSWÄHLEN

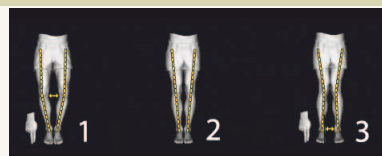


SO FUNKTIONIERT DIE SOHLE

Die **currexSole** kümmert sich im Wesentlichen um diese drei Bereiche des Fußes.

1 Ferse

Ein Fersendämpfungselement im Rückfußbereich ist funktionell von der Sohle entkoppelt und ermöglicht so die natürliche Pronationsbewegung, also das Nach-Innenknicken des Fußes nach der Aufsatzphase.



2 Mittelfuß

Das Kernstück bildet eine freischwebende dynamische Mittelfußbrücke aus einem Nylon-Gemisch, welche zu jedem Zeitpunkt des Abrollvorgangs Kontakt zum Mittelfuß hat und ihn somit stabilisiert.

3 Vorfuß

Im Vorfußbereich dient das sogenannte „Rebound-Pad“ aus nicht dämpfendem Gummi der Energierückgabe, um den Vortrieb während der Abdruckphase zu unterstützen.



Es gibt drei verschiedene Sohlen, angepasst an das individuelle Fußprofil des Trägers, je nachdem wie stark das Fußgewölbe ausgeprägt ist und die Beinachse steht.

Die „LOW“-Sohle ist relativ flach und somit geeignet für den Knick-Senk-Fuß. Die „MED“-Sohle unterstützt mittelgradig und die „HIGH“-Sohle stark ausgeprägte Fußgewölbe.

Alle Sohlen sind an jeder Stelle 4 mm dick, weisen also keine Sprengung (Höhenunterschied zwischen Vor- und Rückfuß) auf.



EXPERTENRAT

5 FRAGEN AN ENTWICKLER BJÖRN GUSTAFSSON

tigt werden. „Diese Einlagen sind für Läufer, die wirklich mit ernsthaften Verletzungen zu kämpfen haben, in der Regel eine große Hilfe“, sagt der Hamburger.

Aber was machen die anderen 95 Prozent? Meistens nichts. Um diese Läufer, die nur hin und wieder ein paar Wehwehchen haben (das aber regelmäßig), ging es Gustafsson.

„Wie ein Pflaster“

„Wer einen Kratzer am Knie hat, rennt nicht gleich zum Arzt, der braucht vielleicht ein Pflaster“, sagt er. Als solches sieht er auch sein neu entwickeltes Produkt, das es immerhin in 15 verschiedenen Ausführungen gibt.

Drei Dinge waren dem Entwickler besonders wichtig:

Zum einen die Verbesserung der Abstimmung zwischen Schuh und Fuß, damit eine optimale Kraftübertragung gewährleistet ist.

Dann eine dynamische Unterstützung, weshalb die Sohle eine besondere Mittelfußbrücke („Dynamic Arch Cradle“) bekommen hat, die Kontakt zum Mittelfuß hält und ihn stabilisiert. Zudem speichert sie Bewegungsenergie, die bei der Abrollbewegung wieder zurückgegeben wird.

Keine Knochen heilen

Und ganz wichtig: Verletzungsprophylaxe. Indem die Sohle für eine ideale Passform und für Komfort sorgt, reduziert sie Stress auf Muskeln, Bänder und Gelenke, was viele Verletzungsprobleme verhindern kann.

Nur eines kann auch die neue currexSole nicht: aus einem Knick-Senkfuß einen Normalfuß machen. „Keine Einlage kann knöchernen Strukturen aufrichten“, sagt Gustafsson. Aber den Komfort erhöhen kann sie sehr wohl. Und das schon für 30 Euro.

Sind die Sohlen nicht dicker als herkömmliche Einlagen? Wie stelle ich sicher, dass die Sohle auch wirklich in meine Laufschuhe passt?

Sie nehmen einfach die vorhandene Platzhalter-Sohle aus Ihrem Schuh heraus, legen diese über die currexSole und schneiden diese vorne passend zu. Das ist alles. Die currexSole hat genau die gleiche Dicke wie die alte Einlegesohle, bietet aber viel mehr Komfort und verbessert maßgeblich die Passform eines jeden Schuhs. Der Unterschied ist immens!

Wie finde ich heraus, welche Stützklasse ich brauche?

Dafür wurde die Footdisc entwickelt. Mit diesem Messgerät kann Ihr Fuß innerhalb von 20 Sekunden komplett vermessen werden. Dann wird nach einem patentierten Verfahren noch Ihre Beinachse mit Ihrem Fußprofil kombiniert. Heraus kommt die individuelle Sporteinlage.

Soll ich sie immer beim Laufen tragen oder nur dann, wenn ich Beschwerden habe?

Immer. Und besonders dann, wenn Sie Beschwerden haben. Denn dann bringt die currexSole mit einer hohen Wahrscheinlichkeit eine Linderung Ihrer Pein. Wer keine akuten Schmerzen hat, profitiert von der Passformoptimierung.

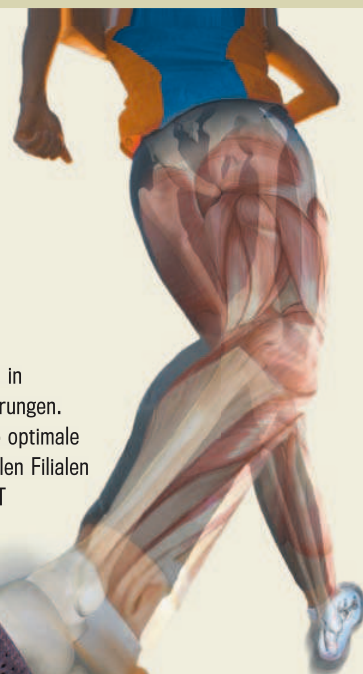
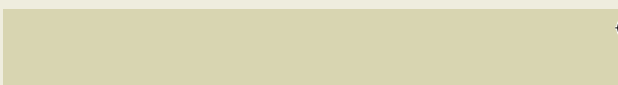
Wie lange hält eine solche Sohle, und woran erkenne ich, wann sie gewechselt werden muss?

Die Sohle hat eine Lebensdauer von 800 bis 1500 Kilometern – also in etwa die eines Laufschuhs. Abhängig davon, wie stark der Läufer die Sohle belastet, und von dem Grad der Fehlstellung. Ist das Obermaterial der Sohle durchgerieben, ist es auf jeden Fall Zeit für den Wechsel.

Wann benötige ich eine orthopädische Einlage?

Eine Einlage auf Rezept ist immer eine Therapieoption, die von dem behandelnden Arzt verordnet wird. Vor einem Arztbesuch kann die Sporteinlage bei den ersten Überlastungsschmerzen wie ein Pflaster bei einer Schramme wirken. Ausprobieren lohnt auf jeden Fall, da die currexSole bei Nichtgefallen innerhalb von vier Wochen zurückgegeben werden kann.

Komfort auf Knopfdruck
Wenn Sie Ihre neue Einlegesohle gleich bestellen wollen, scannen Sie einfach den QR-Code.



Die currexSole gibt es in drei verschiedenen Ausführungen. Je nach Fußstyp bietet sie so optimale Unterstützung. Ab sofort in allen Filialen von RUNNERS POINT

