

Die Wahl des richtigen Sportschuhs

Die Wahl des richtigen Sportschuhs

Es scheint, dass die Deutschen endlich wieder mehr Sport treiben. Ob Jogging, Nordic Walking oder Mannschaftssport – Wer hier nicht zum richtigen Schuhwerk greift, macht sich mitunter die Füße, die Gelenke oder schlimmstenfalls sogar den Rücken kaputt.

Beim Kauf Zeit lassen

Ob ein **Schuh** wirklich passt, stellt sich meistens ziemlich schnell heraus. Wenn nach der ersten **Trainingseinheit** der Fuß zu schmerzen beginnt, Blasenbildung einsetzt und man generell das Gefühl hat, den Gelenken jetzt nicht unbedingt einen Gefallen getan zu haben, kann das eben auch an den Schuhen liegen. Gerade viele Freizeitsportler, die keine Ahnung von der Materie haben, tragen nach Meinung vieler Orthopäden das falsche Schuhwerk. Die Gründe dafür liegen eigentlich nahe: Wenn sich der Schuh in der Hand schön leicht anfühlt, das Design ansprechend ist und man nach einem kurzen „Hineinschlüpfen“ das Gefühl hat, der Schuh könnte so einigermaßen passen, greifen die meisten Hobbysportler bereits zu. Dabei sollte man sich aber für die Wahl des passenden Sportschuhs in jedem Fall ein wenig mehr Zeit lassen. Welches Modell aber den eigenen Anforderungen gereicht, sollte am besten vor dem Kauf erprobt werden. Bei Sportschuhen kommt es in besonderem Maße auf einen optimalen Sitz und die Funktionalität an. Blasen und wund Stellen, brennende Füße und schmerzende Gelenke können ansonsten die Folge sein. Außerdem besteht die Gefahr, dass man leichter umknickt und/oder die Sehnen, Bänder und Gelenke zu stark belastet, wenn der Sportschuh nicht richtig sitzt. Jogging- oder Walking-Schuhe sollte der Sportelnde deswegen auf dem Laufband ausprobieren. Es ist zudem durchaus zweckdienlich, die Fußform und den Laufstil analysieren lassen, damit sich die passenden Sportschuhe leichter finden lassen.

Die richtige Größe ermitteln

Was Sportschuhe betrifft, so ist die Wahl der richtigen Schuhgröße angesichts der zu erwartenden Belastung ausgesprochen wichtig. Je nach Hersteller und Schuhform können die Schuhgrößen von Sportschuh zu Sportschuh variieren. Es empfiehlt sich also, die Schuhe immer auch eine halbe bis ganze Nummer größer beziehungsweise kleiner anzuprobieren. Die Anprobe sollte dabei nach Möglichkeit eher am Nachmittag/Abend stattfinden oder nach einer Laufeinheit. Auf diese Weise sind die Füße schon ein wenig geschwollen und man läuft nicht Gefahr, die falsche Schuhgröße zu kaufen. Klassischerweise werden nämlich häufig zu kleine Sportschuhe gekauft, die dann nach den ersten Sporeinheiten für Blasen und aufgeschürfte Haut sorgen können. Wir wünschen unseren Lesern bei der Auswahl der Sportschuhe ein glückliches Händchen und viel Spaß beim Sport.