

# DAS REZEPT FÜR GESUNDE FÜSSE

## „Nike FREE“ als Trainer

von Matthias Marquardt



Nike (2)

### **Zusammensetzung**

Die EVA-Zwischensohle des Sportschuhs „Nike FREE“ wurde mit Flexkerben versehen, wodurch sie eine sehr hohe Flexibilität erreicht. Auch das Obermaterial gestattet eine freie Beweglichkeit des Fußes.

### **Darreichungsform**

Der Einsatzbereich der FREE-Produkte wird durch Nummern von 0 bis 10 beschrieben. Während „0“ den natürlichen Vorgang des Barfußlaufens beschreibt, befindet sich ein „normaler“ Laufschuh im Bereich „10“. Verschiedene Kriterien des Schuhs wurden in Richtung des natürlichen Barfußlaufens geändert: erhöhte Flexibilität im Vorfußbereich für eine ungestörte Zehenbeugung, verringerte Überhöhung der Ferse gegenüber dem Vorfuß, deutliche Erhöhung der Torsionsfähigkeit, Zurückführung der Dämpfung auf ein geringeres Maß als bisher üblich.

Es stehen die Modelle 5.0 und 4.0 zur Verfügung:

„Nike FREE 5.0“ (Basismodell): Absatzhöhe moderat reduziert, maximale Bewegungsfreiheit durch Sohlenkonstruktion mit Flexkerben, durch Einlagentausch zum „FREE 4.5“ umfunktionierbar

„Nike FREE 4.0“ (für fortgeschrittene Anwender): Absatzhöhe auf sechs Millimeter reduziert, bessere Anpassbarkeit des Obermaterials durch Klettverschlüsse, genoppte Einlegesohlen für den natürlichen Massageeffekt der Fußsohle, besserer Halt durch Noppen an der Außensohle

### **Anwendungsgebiete**

Schwache Fußmuskeln und alle daraus resultierenden Probleme wie Überpronation, X-Bein, Fersensporn, Achillessehnenentzündung, Knieprobleme und weitere lauftypische Überlastungen.

### **Gegenanzeigen**

Bei akuten Reizungen und Entzündungszuständen sollten Sie den „Nike FREE“ nicht anwenden.

### **Wechselwirkungen**

Grundsätzlich ist der „Nike FREE“ problemlos mit allen anderen Schuhprodukten zu kombinieren. Wechselwirkungen können sich bei regelmäßigem Gebrauch des „FREE“ in sofern ergeben, als dass durch die auftrainierte Fußmuskulatur und die Aktivierung des Laufstils ein geringerer Stützbedarf im Standardlaufschuhwerk notwendig wird.

### **Nebenwirkungen**

Es wird bei fast allen Anwendern über einen gehörigen Spaßgewinn beim Training berichtet. Auch ein neues Gefühl und Bewusstsein für die vernachlässigten Füße entsteht.

### **Dosierungsanleitung**

Der „Nike FREE“ sollte in den ersten Wochen gemäß der im Schuhkarton befindlichen Packungsbeilage eingesetzt werden. Zunächst sind kurze Trainingseinheiten von einem bis drei Kilometer Länge ausreichend. Es sollte zu Beginn nur jeden zweiten Tag mit dem „FREE“ trainiert werden, später kann das Training allmählich auf Strecken bis zehn Kilometer gesteigert werden. Im Alltag kann der „Nike FREE“ problemlos dauerhaft getragen werden. Wichtig: Beginnen Sie das Training mit dem „FREE 5.0“ und setzen Sie erst nach sechs Monaten den „FREE 4.0“ ein.

### **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung**

Der „Nike FREE“ ist kein Laufschuh für den Dauereinsatz, sondern sollte das Training mit anderen Schuhen zunächst nur ergänzen. Die Dämpfung ist für den Langstreckeneinsatz auf Asphalt zu gering. Längere Strecken sollten auf natürlichen Belägen zurückgelegt werden. Gerade zu Beginn des Trainings muss die Belastung für die Füße mit dem „FREE“ langsam gesteigert werden!

### **Anwendungsfehler und Überdosierung**

Bei übermäßiger Anwendung des „Nike FREE“ ohne ausreichende Gewöhnungsphase sind Sehnenentzündungen gerade im Knöchel- und Unterschenkelbereich nicht auszuschließen. Die Sehnenplatte der Fußsohle (Plantarfazie), die knöchelumgreifenden Sehnencheiden und die Achillessehne sind hier besonders gefährdet.

### **Haltbarkeit**

Je nach Intensität und Art des Einsatzes ist für den „Nike FREE“ (Preis: € 100,-) eine Haltbarkeit von 400 bis 600 Kilometern anzunehmen, also weniger als bei anderen Laufschuhen. ◀