

ewz training days 27. März 2010

Kriterien beim Kauf eines Laufschuhs

PUMA™ SPORTLIFESTYLE



Ein Mensch läuft in seinem Leben im
Durchschnitt etwa 130.000 Kilometer

= 3 Weltumwanderungen



2.520 Tonnen

Die durchschnittliche Frau legt beim Shopping pro
Jahr 214 Kilometer zurück



- **Der Fuss**
- **Verschiedene Fusstypen**
- **3 Phasen des Bewegungsablaufs**
- **2 Arten von Läufer**



Der Fuss



Die Füße sind das Fundament unseres Körpers und ein Meisterwerk der Natur.



26 Knochen, 19 Muskeln und 100 Sehnen und Bänder machen das meistbelastete Körperteil funktionsfähig.



Verschiedene Fusstypen



Normalfuss
ausgeglichene Druckstellen
und Wölbung



Knick-Plattfuss
Fusswölbung eingebrochen



Senkfuss
leichtes bis stärkeres Einsinken
der Längsgewölbe



Hohlfuss
übermässig hohe Längswölbung
Hammer- oder Krallenzehen



Knick-Senkfuss
Einsinkens der Längsgewölbe
gleichzeitig auch das
Fersenbein nach innen
umkippt.



Spreizfuss mit Hallux valgus
Die Mittelfussknochen gehen
nach vorne auseinander wie die
gespreizten Finger einer Hand

PUMA™ SPORTLIFESTYLE



2 Arten von Läufer



2 Arten von Läufer: Fersenläufer und Vorfussläufer

Natürliche Dämpfungs- und Stützeigenschaften

Fersenläufer: Bodenkontakt mit der hinteren Aussenseite des Fersenballens, dann Pronation.

▶ natürliche Dämpfungssystem des Sprunggelenks

Der Vorfussläufer setzt zuerst mit dem Vorfuss auf.

PUMA™ SPORTLIFESTYLE



3 Phasen beim Bewegungsablauf

- Landephase
 - hohe Kräfte



- Stützphase
 - Normal, Überpronation, Supination



- Abdruckphase
 - Dynamik



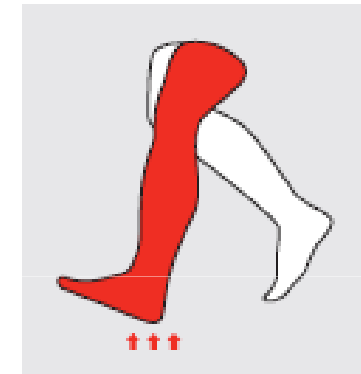
Landephase – Kräfte absorbieren



Dämpfung

- Zwischensohle
- Dämpfungselemente

- ▶ KMS Lite
- ▶ duoCELL
- ▶ Id CELL



Führung

- Fersenkappe

- ▶ Fersenkappe

PUMA™ SPORTLIFESTYLE



duoCELL



duoCELL

- lang anhaltende Dämpfung, maximale Stabilität.
- die CELL Schichten minimieren die Kraftspitzen beim Fersenaufprall.
- verschiedenen Zellkammern unterstützen die natürliche Bewegung des Fusses



Low Density CELL

- ▶ Länger andauernde Dämpfungseigenschaften als Standard EVA (wenig Gummi im EVA beigemischt)
- ▶ Bessere Schockabsorption
- ▶ Langsamere Pronationsgeschwindigkeit
- ▶ IdCELL dämpft ab bevor der Fuss beginnt nach innen zu drehen

KMS Lite



Innovatives Zwischensohlenmaterial von PUMA, welches 30% leichter ist als das Standard EVA von PUMA und das Gesamtgewicht des Schuhs um bis zu 10% reduziert.

► EVA = Ethylenvinylacetat



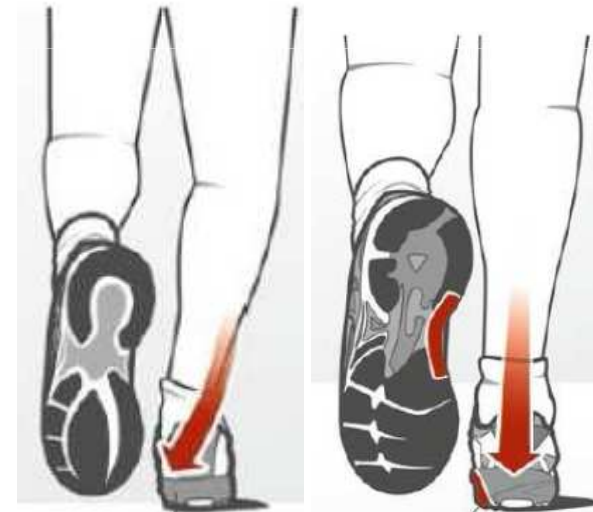
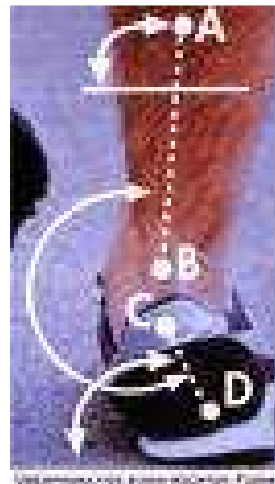
Stützphase – seitliche Stabilität

Stabilität

- Pronationsstützen
- Mittelfussbrücke

- ▶ M2D (seitliche Stabilität)
- ▶ ArchTec

- Entkoppelte Ferse
- Leistenformen
- Obermaterial



M2D und M2D+



M2D (medial dual density) ist eine im medialen Fussbereich integrierte zweite Härte.



M2D+ ist eine Weiterentwicklung des ursprünglichen M2D. Erspart 30% Gewicht, verbessert die Flexibilität und die Abrollbewegung.

ArchTec

ArchTec ist eine TPU Mittelfussbrücke, die das Längsgewölbe unterstützt, stabilisiert und die natürliche Torsionsbewegung nicht einschränkt.



Entkoppelte Ferse



- Geometrie der Aussensohle an der Ferse und der Zwischensohle, die den Rest des Schuhs während der Landung von diesem Teil abkoppelt.
- In Kombination mit den Flex-Kerben im Vorfuss sorgt dies für eine sanfte Abrollbewegung. Reduziert die Pronationsgeschwindigkeit und den Grad der Pronation.

Fazit



- Wo wird Schuh am meisten getragen?
- Den alten Schuh mitnehmen
- Laufgewohnheiten und Bedürfnisse
- Laufanalyse

PUMA™ SPORTLIFESTYLE

