

## Ich schwebe auf Wolke „7“

### -oder sollte es besser heißen: Nur Fliegen ist schöner?-

Schon oft haben Klaus Schulz, Martina Gerz und ich über das Thema der Kinematik der Füße, das richtige Schuhwerk, die richtigen Bewegungsabläufe diskutiert. Ist der unebene Untergrund oder der „pottebene“ Belag besser? Ist der Vorfußläufer schneller als der Normalfußläufer?

Eines war uns immer klar, das progressive Abrollen der Füße eines Walkers, aber auch des NordicWalkers ist ein ideales Training, auch für den Marathoni. (fast) Alle haben wir inzwischen Schuhwerk, das sogar Fußfehlstellungen ausgleicht oder zum wenigsten mildert und sehr komfortabel dämpft.

Nur, das, was wir als barfuss laufendes Kind einmal gelernt haben, über die Sensoren unserer Füße Unebenheiten des Untergrundes zu erfassen und durch die gesamte Körperhaltung auszugleichen, haben wir verlernt. Und nicht nur das, unser Muskelkorsett der unteren Extremitäten ist einseitig, aber auf Höchstleistung, getrimmt. Denn wir bewegen unsere Füße nur längsdynamisch und das sehr effektiv.

Ein Angebot der Trainer, eine Übungseinheit auf unebenem Untergrund durchzuführen, wird, wenn überhaupt, unter großem Protest und nur von wenigen angenommen. Wir haben die Fähigkeiten zum Balancieren verlernt und wir haben Angst zu stolpern.

Nach einer solchen Einleitung muss, und das werden Sie mit Recht vermuten, ich ein Konzept haben.

Richtig - und das sollten Sie alle einmal ausprobieren. – Alle. Nicht nur die laufende und walkende Fraktion unserer Sportkameraden.

Ich hatte kürzlich die Gelegenheit, MBT-Schuhe auszuprobieren – und war begeistert.

Leider war eine Bestellung nur nach Katalog möglich, und ich hatte im Internet immerhin im Umkreis von 100 km recherchiert. Aber in Köln gab es dann die große Ausnahme, die das ganze Programm der großen Anbieter MBT und chung shi zur Auswahl hatte: die Fa. *Foot-Solution*.

Die beiden Schuhhersteller, MBT und chung shi sind von der Funktionalität, aber auch von der Qualität die „Rolls“ unter den Herstellern.



Modell: Fumba cork (m)



Modell: Habari chocolate (w)



Modell: Changa cork (w)



Modell: Tataga chill (w)



Modell: Tembea mink (m)



Modell: Tunisha black (w)



Modell: Changa birch (w)



Modell: Habari birch (w)

**MBT:**

Es gibt ihn in einer neuen und einer alten Konstruktion, beide Varianten sind zusätzlich sehr beweglich in der Seitenstabilität. Dieser „Antischuh“ ist ein exquisites Trainingsinstrument, in das man hinein trainieren muss.

<http://de.mbt.com/>



**chung shi**

Auch hier gibt es zwei Grundvarianten. Die Eine druckentlastend zum gelenkschonenden Muskeltraining, die Andere mehr Trainingsinstrument.

<http://www.chung-shi-schuhe.de/>

<http://www.chung-shi-shop.de/>



Diese Schuhe muß man an- und ausprobieren. Ich persönlich habe mich für den letzteren entschieden. Dieser Schuh ist nicht ganz so extrem wie der MBT. Nach erstem leichten Muskelkater ist und bleibt das jetzt mein Freizeitschuh.

Diese Schuhe fördern das gesunde und biomechanisch korrekte Gehen, die Belastungen in den Gelenken werden erheblich reduziert, zusätzliche Muskelpartien werden wieder reaktiviert und – es ist wirklich unglaublich – man geht sehr, sehr aufrecht und damit den Rücken entlastend. Hier zitiere ich gerne unsere Sportkollegin und Therapeutin Erika van den Broeck, sie trägt auch einen *chung shi* in ihrer Praxis: „Man wächst nicht nur in der Größe, sonder über sich hinaus.“

(Die innere Haltung setzt äußere Haltung voraus - eine alte asiatische Weisheit, die in jedem Management-Seminar wieder neu verkündet wird.)

Schneller habe ich noch nie einen Trainingseffekt erlebt. Die Schuhe angezogen und sofort waren Fußmotorik und Haltung perfekt. Um mich richtig sicher zu fühlen, habe ich dann einen knappen Tag gebraucht.

**Ausprobieren kostet nichts.** Die Schuhe schon.

**Nicht ausprobieren kostet das Vergnügen, einmal in Größe geschwebt zu sein.**

**Für SSZ- Mitglieder gibt es gegen Vorlage des Mitgliedsausweises 10% Nachlaß.**

**Foot-Solution, Pfeilstr. 18, Nähe Rudolfplatz, 50672 Köln, Tel.-Nr.: 0221 27 26 08 88**

Viel Spaß beim schwebenden Schreiten

Ihr und Euer Klaus Lindenbeck