

## Laufen

### Klassifikation von Laufschuhen

Laufschuhklasse	Beschreibung
Lightweighttrainer Wettkampfschuhe	Für leichte bis mittelschwere Läufer und Läuferinnen, die einen leichten Schuh für schnelle Trainingseinheiten oder Wettkämpfe suchen. Wichtig sind niedriges Gewicht und gute Abrolleigenschaften, dafür etwas weniger Stabilität und Führung. Stärker gebogener Leisten. Nur zu empfehlen für technisch versierte Neutralfussläufer mit einer gut ausgebildeten Muskulatur.
Neutrallaufschuhe Schuhe für Normalfussläufer Cushion-Modelle	Für leichte bis schwere Läuferinnen und Läufer, die keine oder kaum Fussfehlstellungen (Ausnahme Hohlfuss) oder sonstige orthopädische Probleme haben. Je nach Modell auch für Unterpronierer (Supinierer) oder Vorfussläufer geeignet. Kompromiss zwischen Stabilität, Dämpfung und Führung. Leicht gebogener Leisten, im Schnitt längere Lebensdauer als andre Laufschuhe.
Stabilischuhe (pronations)gestützte Schuhe Control-/Support-Modelle	Für leichte bis mittelschwere Läufer und Läuferinnen oder solche, die zu einer leichten bis starken Überpronation neigen. Schwerpunkt auf Stabilität. Nur leicht gebogener Leisten, sprich schwache Taillierung. Innenseite mit mehr oder weniger starken Pronationsstützen, soll Einwärtsknicken verhindern.
Bewegungskontrollschuhe stark (pronations)gestützte Schuhe Motion-Control-Modelle	Für schwere Läufer und Läuferinnen, die zu einer starken Überpronation neigen. Schwerpunkt auf Stabilität. Relativ schwere Schuhe, relativ gerader Leisten, Innenseite mit starken Pronationsstützen, soll Einwärtsknicken verhindern.
Trailsschuhe All-Terrain-Schuhe Gelände-, Winterlaufschuhe	Für Läufer, die vorwiegend auf losem Untergrund (wenig bis kein Asphalt oder sonstiger fester Untergrund) unterwegs sind oder einen wetterfesten Winterlaufschuh suchen. Schwerpunkt auf Trittsicherheit und Wetterfestigkeit. Griffige, meist grobstollige, flacher gebaute Aussensohle, verstärkte Zehenbox, robustes, meist wetterfesteres Obermaterial und dunkle Farben. Modelle erhältlich für Neutralfussläufer oder Überpronierer.
Fustrainingsschuhe Barfusschuhe	Eine neuere Kategorie Laufschuhe, die den Fuss wieder arbeiten lassen, weil sie die Bewegungsabläufe dem Barfusslaufen angleichen. Stärkt die Fussmuskulatur, die Balance und die Gelenkflexibilität. Wegen der geringeren Stabilität für Leistungssport nicht geeignet.

Fussgymnastik (siehe [www.ryffel.ch/training](http://www.ryffel.ch/training))