

XEROSHOOES®

Live Life Feet First!



HFS II - Der neue Allrounder

Broomfield/Colorado/Prag/München (NNN 2024) - Minimalschuhe gehören in das Schuhregal eines jeden Läufers. Das bedeutet aber nicht, dass Läuferinnen und Läufer komplett auf Barfußschuhe umsteigen sollten. Man kann nicht einfach seinen aktuellen Laufschuh gegen einen Minimalschuh austauschen und damit sein übliches Trainingsprogramm absolvieren. Experten empfehlen, den Wechsel langsam vorzunehmen, während sich Sehnen, Muskeln und Knochen an die natürliche Bewegung gewöhnen. Betrachtet man das Thema „Barfuß-Laufen“ realistisch, wird das Potenzial sichtbar. Gezielt eingesetzt, können Barfußschuhe ein hervorragendes Trainingsmittel sein, um insgesamt erfolgreicher zu trainieren sowie stärker und schneller zu werden

„Die wenigsten Läufer sind in der Lage, aus dem Stand weg länger als fünf bis zehn Minuten in Barfußschuhen zu laufen“, weiß Eric Orton, Lauf-Coach aus Jackson, Wyoming, USA, und (Co-) Autor der Bücher „BORN TO RUN 2“ and „THE COOL IMPOSSIBLE“. Denn dabei werden die Bein- und Fußmuskeln in einer für sie ungewohnten Art beansprucht.

Sein wichtigster Tipp: Langsam anfangen und sich anfangs stark zurückhalten mit dem Trainingsumfang. Fünf Minuten, mehr sollten es am Anfang nicht sein. Nach jedem Lauf sollte man beobachten, wie sich die Füße und Beine am kommenden Tag anfühlen, um Überbeanspruchung zu vermeiden. Zusätzlich sind Kräftigungsübungen hilfreich. So stärken der Einbeinstand mit vom Boden abgehobener Ferse und der Vierfüßlergang – ebenfalls mit abgehobener Ferse – die Fußmuskulatur.



Schrittweiser Übergang mit „Microdosing“

Für alle diejenigen, die sich noch vorsichtiger dem Thema „Barfußlaufen“ nähern wollen, eignet sich das sogenannte "Microdosing". Das bedeutet im übertragenen wie im wörtlichen Sinne, kleine Schritte zu machen, um die natürliche Bewegung und Biomechanik der Füße zu nutzen.

Eine Möglichkeit ist das Gehen mit Barfußschuhen. Eine Studie von Dr. Sarah Ridge hat gezeigt, dass Barfußgehen in Minimalschuhen über einen Zeitraum von acht Wochen genauso effektiv ist wie Fußgymnastik, wenn es darum geht, die Kraft der Fußmuskeln zu steigern.

Eine Studie aus dem Jahr 2021, die in Nature veröffentlicht wurde, legt nahe, dass sechs Monate regelmäßiges Tragen von Minimalschuhen ausreichen, um die Menge an Kraft in der Fußmuskulatur zu erreichen, die zu einem gesunden Gleichgewicht und Gang beitragen kann. Dieser schrittweise Prozess ermöglicht es den Füßen, sich an die neuen Bewegungsmuster anzupassen und sukzessive Kraft aufzubauen.

Auf den Körper hören

Während der Mikrodosierungs-Phase beobachten die Läuferinnen und Läufer, wie ihr Körper reagiert. Denn Fuß-, Knöchel- und Beinmuskeln müssen sich an die neuen Bedingungen gewöhnen. In der Eingewöhnungsphase kann es passieren, dass die Waden oder Füße sich hart anfühlen - das ist normal.

Sobald man sich bei alltäglichen Aktivitäten wie beispielsweise dem Einkaufsbummel in Barfußschuhen wohl fühlt, kann man langsam zum Laufen übergehen.

Schuhe von Xero Shoes machen den Umstieg dank des Zero-Drop-Designs, des breiten Zehenraums und der dünnen, flexiblen Sohlen, die den Zehen Raum zum Bewegen geben, leichter.

In diesem Video erklärt Eric Orton das Prinzip des „Microdosing“:

<https://www.youtube.com/watch?v=nf10Wc4uhks>

Mehr Infos dazu gibt es auch hier: <https://www.xeroshoes.eu/barefoot-shoes/microdosing-shoes/>

Der neue HFS II

Der HFS II ist die neueste Entwicklung des beliebtesten Laufschuhs von Xero Shoes. Er ist noch vielseitiger und komfortabler als sein Vorgänger. Der HFS II hat eine zweilagige Außensohle, die von Autoreifen inspiriert ist und die Traktion und Leistung verbessert. Die neue Außensohle ist für unterschiedliches Terrain ausgelegt. Egal, ob man auf unbefestigten Wegen oder auf Schotterpisten in einem Stadtpark läuft: Die flexible FeelTrue® Außensohle mit einer Sohlengarantie von 5.000 Meilen punktet mit einem bodennahen Laufgefühl, sensibler Rückmeldung und Grip. Ein feuchtigkeitsableitendes Futter und atmungsaktives Mesh-Material sorgen für ein sockenähnliches Tragegefühl und kühle Füße bei Läufen oder Trainingseinheiten. Der breite, anatomisch geformte Vorderbereich gibt den Zehen den nötigen Raum für einen stabilen Lauf.



Gewicht: 209.8g (Männer, Größe 42) | 167.3g (Frauen, Größe 37.5)

UVP: € 140

Vorteile von Minimal-/Barfußschuhe für Läufer:

1. Verbesserte Fußmuskulatur und Balance: Da Barfußschuhe keine Unterstützung oder Dämpfung bieten, müssen die Fußmuskeln des Läufers härter arbeiten, um den Körper stabil zu halten.
2. Verbesserte Lauftechnik: Barfußschuhe zwingen Läufer dazu, auf dem Mittel- oder dem Vorfuß zu landen, anstatt auf der Ferse, was eine natürliche Lauftechnik befördert und das Verletzungsrisiko verringert.
3. Geringeres Gewicht: Barfußschuhe sind in der Regel leichter als traditionelle Laufschuhe, was das Laufen effizienter machen kann.
4. Erhöhte sensorische Wahrnehmung: Da Barfußschuhe die Füße näher an den Boden bringen, können Läufer ihre Umgebung besser wahrnehmen, was das Laufvergnügen steigern kann.
5. Null-Sprengung: Ohne Absatz ist die Körperhaltung etwas aufrechter, was zu verändertem Kniewinkel und Beckenstellung führt. Dies wiederum kann dazu führen, dass beim Laufschrift die Kräfte, die beim Landen auf dem Boden auftreten, auf günstigere Gelenkwinkel in Knie- und Hüftgelenk führen. Das wiederum entlastet die betreffenden Gelenke.

Ob Laufanfängerin, Laufanfänger oder trainiert: Xero Shoes hat für jeden Läufer*in das richtige Modell im Programm.

Mehr Infos gibt es ab Anfang März unter: www.xeroshoes.eu

Über Xero Shoes

Xero Shoes ist eine der führenden Marken für Schuhe für natürliche Bewegung mit mehr als 50 Freizeit- und Performance-Schuhen, Stiefeln und Sandalen. Gegründet im Jahr 2009 von den Mitbegründern, dem Ehepaar Steven Sashen und Lena Phoenix, begann die Marke mit einem DIY-Sandalen-Bausatz. Inzwischen ist das Unternehmen auf fast 50 Millionen Dollar Nettoumsatz angewachsen. Xero Shoes sind vom Barfußlaufen inspiriert. Alle Modelle ermöglichen es den Füßen, sich ursprünglich natürlich zu bewegen, während sie gleichzeitig Schutz und ansprechende Optik bieten. Das Ziel der Marke ist es, bequeme und natürliche Schuhe anzubieten, die es den Menschen ermöglichen, "das Leben in den Füßen zu spüren". Xero Shoes hat weltweit mehr als 1,5 Millionen treue Kunden in Nordamerika, Europa, Asien und Australien.

<https://www.xeroshoes.eu>

XERO SHOES EU

Vinohradská 35/25
120 00 Prague
Czech Republic
www.xeroshoes.eu

XERO SHOES Deutschland

Go Free GmbH Finkenstr. 22
Ottobrunn 85521
christian@gofreeconcepts.de
www.gofreeconcepts.de
Phone: +49 (0) 89/2441 6727-0

Ansprechpartner für die Presse

Johannes Wessel
+49 (0)8856 – 8685318
+49 (0) 1590 5398581
j.wessel@outdoorsports-pr.de
www.outdoorsports-pr.de