



Zehenschuhe Vibram Five Fingers

Barfuß – Orgasmen

Neue Reize setzen!

Ziehe deine Schuhe an! Diesen Satz haben wir wohl alle schon von unseren Eltern gehört, oder selbst zu Kindern gesagt. Auf der einen Seite ist dies sicher gut für unsere Gesundheit. Aber leider wird durch das Tragen von Schuhen unsere Fußmuskulatur sehr vernachlässigt. Als Läufer oder Triathlet sind gerade diese Muskelgruppen so wichtig für einen ökonomischen Laufstil. Die Zehenschuhe bieten uns die Möglichkeit unsere Füße zu schützen und gleichzeitig die besagte Muskulatur zu trainieren. Ich habe die Five Fingers über zwei Monate ausgiebig getestet und in allen Lebens- und Trainingsbereichen eingesetzt. Sie Schuhe eignen sich ideal zum Lauf ABC und kurzen Laufeinheiten, zum anderen entlasten sie die Füße nach langen Radeinheiten. Wenn der Fuß über viele Stunden in die harten Radschuhe gepresst war, ist es eine Wohltat die Five Fingers zu tragen. Ideal sind die Zehenschuhe auch für die Athletikeinheiten im Fitnessstudio oder für Yoga und Gymnastikübungen. Für die Füße ist das etwas völlig neues, am Anfang ist das Tragen mit leichtem Muskelkater verbunden und man sollte sich langsam an die Sache rantasten. Nach vielen Jahren im Lauf- und Triathlonsport kann man mit den Five Fingers völlig neue Reize setzen, den Laufstil und vor allem das Laufgefühl verbessern. Ich bin dadurch nach längerer Zeit wieder zurück gekommen zu Laufschuhen die leichter und direkter sind, weil jetzt meine Muskulatur die Arbeit übernimmt. Die Zehenschuhe sollten im Schuhschrank eines ambitionierten Läufers nicht fehlen. Bei meinem Test hatte ich den Five Fingers BIKILA im Einsatz, für längere Laufeinheiten wird wohl das Modell SPEED noch in meinen Schuhschrank wandern.
keep on running

Marco Schreck
www.marcoschreck.de

Der Vibram Five Fingers ist eine Revolution in der Schuhentwicklung. Eigentlich ist er kein Schuh, sondern eine schützende Hülle, die es ermöglicht in nahezu jedem Gelände barfuß zu laufen und so die verkümmerte Fußmuskulatur wieder auf Trab zu bringen. Jeder Zeh hat sein eigenes Fach, wird dadurch entkoppelt und läßt somit die natürliche Greiffunktion des Fußes zu. Das Anziehen ist anfangs etwas gewöhnungsbedürftig. Aber das Gefühl im Zehenschuh ist sensationell! Es ist tatsächlich wie barfuß laufen, aber ohne die Angst, sich dabei die Füße zu verletzen - eine völlig neue Erfahrung. Die rutschfeste Vibram-Sohle schützt die Haut und den Fuß vor allfälligen Scherben und scharfen Steinchen. Das Oberfutter ist aus elastischem, reißfestem Cordura und die Innensohle aus antibakterieller Mikrofaser. Der Zehenschuh ist 100% wasserbeständig und bei 40°C in der Waschmaschine waschbar. Auch für Drinnen eignet er sich hervorragend, um in der kalten Jahreszeit die Barfußsaison im Haus zu verlängern. Der Vibram Five Fingers ist in vier verschiedenen Modellen und unterschiedlichen Farben lieferbar. Das Modell „Sprint“ ist speziell für den Läufer konzipiert, ideal für Lauf ABC und Barfußlaufeinheiten auf weichen Untergründen. Durch seine drei Klettverschlüsse kann er stufenlos an den Fuß angepasst werden. Besonders durch die zwei Klettverschlüsse an der Ferse wird kein Druck auf die Achillessehne ausgeübt.

Stefan Schlett
www.stefanschlett.de

Informationen und Bezugsquelle bei:
www.zehenschuhe.de
marcojohn@zehenschuhe.de