Der richtige Schuh, um jegliche Verletzungen zu vermeiden

Allgemeines

Indoor-Sportschuhe schützen nicht nur den Boden vor schwarzen Flecken! Ihr Hauptzweck ist der Schutz des Bewegungsapparates des Athleten. Wie ein Fussballer, der seine Schuhe anzieht, wie ein Eishockeyspieler, der seine Schlittschuhe anlegt, hat der Sportler in den Sporthallen seine Schuhe an die Ausübung von Sportarten wie Basketball, Volleyball, Handball, Unihockey usw. angepasst.

Verletzungen

Ein guter Schuh ist unerlässlich, um schwere Verletzungen zu vermeiden. Er ist das wesentliche Element für eine gute Energieübertragung in Richtung Boden. Bei einem instabilen Schuh besteht die Gefahr einer Muskel-oder Gelenkentzündung bei Fehltritten.

In der Biomechanik nennen wir das die Sicherheit des Schrittes. Eine stabile Stütze verhindert eine grosse Anzahl von Verletzungen beim Richtungswechsel. Vergessen wir nicht, dass die Verbindung zwischen dem Boden und unserem Körper der Schuh ist. Für einen sicheren Sport ist daher ein guter Schuh notwendig.

Analyse der Kriterien für die Auswahl eines guten Schuhs

Die Indoor-Schuhe wurden speziell für die Evolution auf Oberflächen aus Polyurethan, PVC oder Sportparkette entwickelt. Unsere Erklärungen in 4 Punkten…

1. Sehr anhaftende Sohlen

Die verwendeten Materialien wurden so entwickelt, dass sie auf Sportböden haften und keine schwarzen Flecken auf dem Boden hinterlassen. Sehr oft steht auf der Sohle geschrieben: non-marking (keine Markierung) Achtung! Manchmal markieren die schwarzen Sohlen nicht und die weissen Sohlen hinterlassen weisse Streifen auf dem Boden. Die Sohlen sind so studiert, dass sie nicht auf dem Boden rutschen. Es ist manchmal notwendig, den Staub unter dem Schuh zu entfernen, damit er wieder perfekt auf dem Sportboden haftet.

2. Breitere Auflagefläche

Jogging-Schuhe haben längere Profile, während Indoor-Schuhe breiter sind, um bessere Richtungsänderungen und bessere Stützpunkte zu bieten. Draussen sind die meisten Bewegungen frontal, was einen Schuh mit einem langen Profil benötigt. Indoor-Sportarten erfordern mehr Richtungswechsel und fordern sehr die Knöchel. Je stabiler die Auflagefläche ist, desto geringer ist die Torsionsgefahr.

3. Kleines Luftkissen

Da der Sportboden bereits Flexibilität bietet, empfiehlt es sich, keinen Schuh mit zu hoher Dämpfung zu haben, da sonst die Stabilität des Schrittes beeinträchtigt wird.
Dämpfung + Dämpfung = Instabilität

4. Stützpunkte

Outdoor-Sportarten sind sehr oft durch Frontrennen gekennzeichnet, während in der Halle häufig Richtungswechsel stattfinden. Die Stützpunkte sind daher nicht die gleichen wie zum Beispiel beim Joggen. Zum Schutz der Füsse und der stark beanspruchten Gelenke bieten die Indoor-Schuhe Verstärkungen (oftmals kreisförmig) an den Stützpunkten.