LAUFSCHUH-CHECKLISTE

14 Punkte für die Wahl passender Laufschuhe

Bei der Auswahl und Anprobe Punkt für Punkt abhaken.

01 VOR DER ANPROBE

- [ ] Einsatzzweck und Trainingsziele festlegen
- [ ] Bevorzugten Laufuntergrund berücksichtigen
- [ ] Länge und Breite beider Füße prüfen

02 PASSFORM UND VERGLEICH

- [ ] Ausreichend Platz vor den Zehen sicherstellen
- [ ] Zehenbox und Spannhöhe kontrollieren
- [ ] Auf sicheren Fersen- und Mittelfußhalt achten
- [ ] Schuhe mit den üblichen Laufsocken anprobieren
- [ ] Mehrere geeignete Modelle vergleichen

03 PROBELAUF UND ENTSCHEIDUNG

- [ ] Schuhe beim tatsächlichen Laufen testen
- [ ] Dämpfung und Stabilität nach Komfort beurteilen
- [ ] Sprengung und Sohlengeometrie berücksichtigen
- [ ] Passform nach dem Probelauf erneut kontrollieren
- [ ] Rückgabe- und Umtauschbedingungen prüfen
- [ ] Wiederkehrende Schmerzen fachlich abklären

Mehr Hintergrundwissen und Tipps:
runnerio.de/ratgeber/richtige-laufschuhe-finden/

ARTIKEL LESEN ›