LAUFEN MIT VIBRAM FIVEFINGERS®:

Eine Schritt für Schritt Anleitung.

← Unser Gründer
Vitale Bramani
Vibram®

I. WARUM WIR DIESE ANLEITUNG SCHREIBEN?

Seit über 75 Jahren hat sich Vibram® mit seinen Spitzenprodukten in Ausführung und Innovation bewährt. Der in Mailand, Italien, lebende Gründer, **Vitale Bramani**, entwickelte die erste Kautschuk-Sohle für einen Bergschuh, welche die Art, wie sich Menschen bergauf, bergab und über Land bewegen, für immer veränderte.

Durch seine langjährige Erfahrung als Bergführer und Bergsteiger in den italienischen Alpen, hat der immer auf Sicherheit bedachte Vitale erkannt, das leistungsstarke Kautschuksohlen am Schuhwerk unentbehrlich sind.

Was folgte, war eine unbestrittene Erfolgsgeschichte: Jahrelange Forschungsarbeit und die millionenfache Herstellung von Sohlen für die besten Schuhe der Industrie führte Vibram zu seinem nächsten Meilenstein. **Im Jahre 2001 startete Vibram die Erforschung und Prüfung eines einmaligen Konzeptes,** am Labor für kreative Gestaltung in Mailand, Italien. Das Ergebnis war eine weitere Neuheit in der Branche: Sohle und Schuh, die es dem Fuß ermöglicht, sich auf natürliche Weise ungehindert zu bewegen – wie Barfußlaufen. **Im Jahre 2006 war Vibram FiveFingers® geboren.** Vibram FiveFingers® fordert das Vorbild des konventionellen Schuhwerks heraus. Die dünne und flexible Sohle ermöglicht dem Fuß naturgetreue Biegsamkeit und die fünf Zehen sind getrennt – wie an unseren Füßen! Auf Grund dieser besonderen Merkmale nimmt man mit jedem Schritt in FiveFingers den Sinn für Bodenbeschaffenheit, Temperatur und Biomechanik wahr. **Das Vibram® -Team wusste sofort,** dass jeder, der dieses Produkt einmal ausprobiert hat, mit auf Entdeckungsreise gehen würde.

Seit der Einführung der Vibram FiveFingers® im Jahre 2006 ist viel passiert, um das Konzept von Minimalismus und speziell minimalistischem *Laufen* der Volkskultur näher zu bringen. Forschungsarbeit zum Thema Barfußlaufen, der *New York Times* Bestseller *Born to Run* und die Mundpropaganda einer fortschrittlichen Nutzergemeinschaft sind nur einige Dinge die die Verbraucher dazu angeregt haben, ihre Schuhe beiseite zu legen, in FiveFingers zu schlüpfen und sich damit zu bewegen.

Als Folge davon, hat barfuß/minimalistisches Laufen wiederholt öffentliche Diskussionen quer durch die Tageszeitungen, Zeitschriften und Internetforen erzeugt. **Wie soll das nun funktionieren mit diesem minimalistischen barfußlaufen?** Was es damit auf sich hat, möchte euch Vibram mit diesem Leitfaden verdeutlichen. Wir hoffen du entdeckst darin, wie DU am sichersten zu den Wurzeln der natürlichen Bewegung zurückfinden kannst.

Unsere Broschüre beinhaltet eine Auswahl aus wissenschaftlicher Forschung und Einzelberichten, die sich aus mehr als 6 Jahren *leben* mit FiveFingers ergeben haben.

Vibram ist davon überzeugt, dass Bewegung und Laufen mit FiveFingers uns **gesünder und körperbewusster** machen kann. Wir laden dich dazu ein, die Freude am natürlichen Laufen gemeinsam mit uns zu entdecken.

LERNE DEINE FÜSSE KENNEN

II. EINS NACH DEM ANDEREN: LERNE DEINE FÜSSE KENNEN.

Wenn es ums Laufen geht, denken nur die wenigsten Menschen über die beiden wichtigsten Laufwerkzeuge nach: *deine Füße*. Sie umfassen 52 Knochen, 66 Gelenke, 40 Muskeln und hunderte von Sinnesrezeptoren, Sehnen und Bändern **die insgesamt zwei der leistungsfähigsten Mechanismen des Körpers bilden.** Es ist an der Zeit, dass wir sie näher kennenlernen!

In manchen Fällen sind wir derart schuhabhängig geworden, dass uns unsere Füße wie ein Geheimnis vorkommen. Ein weiterer bedauerlicher Nebeneffekt: Die meisten Menschen nehmen an, dass von Natur aus etwas mit ihren Füßen „nicht stimmt“: zu breit, zu schmal, zu hohes oder zu flaches Fußgewölbe, eingerollte Zehen, zu lange oder zu kurze Zehen usw. Traditionelle Schuhe sind dabei zu einer Art Versteck oder „Fixierung“ dieser Fehlbildungen geworden. Als Folge davon ist die leistungsstarke Architektur unserer Füße verborgen, vernachlässigt und unglaublich sensibel – ja geradezu schwach geworden. Füße tragen die Hauptlast einer kulturellen Auffassung, nämlich dass sie „falsch“ sind und dass korrigierende Schuhe sie wieder „richtig“ machen.

Vibram Fivefingers® fördert und unterstützt jedoch die natürliche Form und Funktion deiner Füße.

Bevor es losgeht, ist es wichtig, dass du dich mit deinen *bloßen* Füßen mit einer Reihe von Sinnesübungen vertraut machst.

1 LERNE DEINEN FUSS KENNEN

Aussehen: Ziehe deine Schuhe und Strümpfe aus. Schaue dir nun deine Füße genau an. Mache dich mit der Form und dem Zustand deiner Füße vertraut. Dies ist hilfreich, um die Veränderungen, die beim Laufen und Bewegen mit FiveFingers stattfinden, in Verbindung zu bringen.

Berührung: Massage ist eine der besten Wege, um die Fußnerven und -muskeln zu stimulieren – außerdem fühlt es sich auch noch gut an! Probiere diese Übungen sitzend und barfuß aus:

1. Fahre mit den Fingern zwischen deine Zehen – ziehe sie nach hinten und drücke sie nach vorne, indem du deine Hand leicht mit bewegst.
2. Reibe mit deinem Ellbogen an der ganzen Fußsohle entlang.
3. Dehne und beuge unter leichtem Druck mit deiner Hand die Zehen nach hinten und vorne.
4. Übe sanften Druck mit deinen Daumen in Zehenrichtung aus. Fühle dabei deine Sehnen, Bänder und das Bindegewebe.

1. Fahre mit den Fingern zwischen die Zehen

2. Reibe mit dem Ellbogen an der Fußsohle entlang

3. Ziehe die Zehen nach hinten

und nach vorne

4. Übe sanften Druck mit den Daumen aus

Erkunde barfüssig verschiedene Oberflächen →

Fühlen: Die Füße sind ausgezeichnete Informationssammler. Tausende neurologische Rezeptoren in den Füßen senden wertvolle Rückmeldungen über die Bodenbeschaffenheit an das Gehirn. Stimuliert man nun aktiv diese Rezeptoren, verbessert sich der Gleichgewichtssinn, steigt der Kreislauf und die Gesundheit der Füße wird generell unterstützt.

- Gehe auf unterschiedlichen Oberflächen. Das ist der beste und einfachste Weg, um die Füße zu stimulieren und zu trainieren. Erkunde barfüßig oder in Vibram FiveFingers® dein Zuhause und seine Umgebung. Achte darauf, wie sich deine Füße auf weichem im Gegensatz zu rauem Boden anfühlen und versuche die Signale, die deine Füße an das Gehirn senden, zu erkennen.

Du wirst feststellen, dass sich deine Füße instinktiv bei jedem Schritt den unterschiedlichen Oberflächen anpassen. Experimentiere auf Gras, Teppichboden, Fußboden, Kies, Sand, steinigem oder ebenen felsigem Gelände (ohne dich dabei in Gefahr zu bringen)

gehe auf Teppichboden

gehe auf ebenem Steinboden

gehe auf Kies

gehe auf Steinen

VIBRAM® FUSS-FITNESS

2 VIBRAM® FUSS-FITNESS: 2-WÖCHIGES KRAFT-TRAININGSPROGRAMM

Umerziehung und Stärkung

Nachdem du dich nun mit deinen Füßen vertraut gemacht hast, wirst du womöglich festgestellt haben, dass sie ziemlich schwach sind. Vielleicht fällt es dir schwer, deine Zehen zu spreizen oder sie zu beeinflussen. Oder schmerzen und ermüden deine Füße nach längerem Barfußlaufen? Um den Übergang zum Laufen in Vibram FiveFingers® sicher zu beginnen, ***empfehlen wir wärmstens* die folgenden fußstärkenden Übungen,** bevor du deine ersten Laufschritte unternimmst.

Übe die folgenden Bewegungen **2 Wochen lang, und zwar 3 Durchläufe à 20 Wiederholungen, 3-5 x wöchentlich.** Deine Füße könnten sich danach müde fühlen, jedoch sollten sie nicht schmerzen. Letztendlich sollte diese Übungsserie Teil deiner Lauf-Aufwärmroutine werden.

1. Fersen heben
2. Greifen mit den Zehen
3. Fußrücken/Fußsohle beugen

1. Fersen heben

2. Zehengriff

3a. Fußrücken beugen

3b. Fußsohle beugen

4. Zehen spreizen/tippen
5. Bewusst den Fuß übertrieben nach außen und innen kehren
6. Handtuch vom Boden mit den Zehen aufnehmen und dem anderen Fuß übergeben
7. Gehen mit FiveFingers: Unterschätze nie wie wohltuend barfüßig oder in FiveFingers zu sein ist. Trage deine FiveFingers anfangs nur 1 – 2 Stunden täglich, während du deine übliche Arbeit verrichtest – dies ist der beste Weg, um die kleinen Muskeln in den Füßen und an den Gelenken langsam aufzubauen.

5a. übertriebenes Beugen nach innen

5b. übertriebenes Beugen nach außen

4a. Zehen spreizen

4b. Zehen tippen

6a. Handtuch vom Boden aufnehmen

6b. Handtuch dem anderen Fuß übergeben

BEREIT FÜR EINEN TESTLAUF?

3 **TESTLAUF:** ERSTELLE EINEN PERSÖNLICHEN ERFOLGSPLAN

Wenn du das Programm bis zu diesem Punkt eingehalten hast, wirst du wohl einige erhebliche Fortschritte bezüglich der Kraft und Beweglichkeit deiner Füße festgestellt haben. Nun bist du für den Testabschnitt zur Entdeckung des leichten und freudigen Gefühls des Barfußlaufens bereit!

Um das Ganze so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir den Ablauf in vier Teile aufgeteilt: **Bodenoberfläche wählen, Barfußtechnik, absehbare Entfernungen und ein Muster-Trainingsplan.** Bedenke bitte, dass die Informationen und Ratschläge auf wissenschaftlicher Forschungsarbeit, Einzelnachweisen und persönlicher Erfahrung basieren. Da es kein individuelles Trainings- und Übergangsprogramm für jedermann passend gibt, solltest du versuchen herauszufinden, was dir am meisten bringt, damit der Übergang sich möglichst sicher und erfolgreich gestaltet. Einer der Gründe, warum Barfußlaufen so beliebt geworden ist, ist, weil es mit Erforschung und Freiheit gleichgesetzt wird. Nimm dir Zeit und habe Geduld für die Erkundung dieser „neuen“ Art des Laufens und des sich Bewegens. Vergiss eine Zeitlang alles und konzentriere dich allein auf das Laufen, auf die reine Freude, mit deinem Körper verbunden zu sein und auf deine Umwelt. Deine Geduld wird sich auf Dauer auszahlen, da du aus dieser Erfahrung mit einem erneuerten Bewusstsein fürs Laufen hervorgehen wirst.

Bodenoberfläche wählen: Hart oder weich? Die Antwort wird dich überraschen. Die landläufige Meinung ist, dass Laufen auf harten Oberflächen schädlich sei und dass alle Barfußlauf-Anfänger sich lieber an Gras oder Sand halten sollten. Dies ist aber nicht der Fall. Kommt man mit dem Vorder- und Mittelfuß korrekt auf, kann Laufen auf harten Oberflächen sogar angenehm und sicher sein. **In der Tat empfehlen einige Experten, dass zum Erlernen der richtigen Barfußlauftechnik am besten auf ebenen, harten Oberflächen wie z. B. Straßenbelag begonnen werden sollte.**

Das Laufen auf weichen Oberflächen wie Gras oder auf Kieswegen kann auch äußerst angenehm sein. Oftmals werden dabei unsere Fußmuskeln und Gelenke stärker beansprucht, um die Unregelmäßigkeiten auszugleichen – dies sollte bedacht werden,

wenn man als Anfänger noch eine schwache Fußmuskulatur hat. Denke daran, dass je weicher die Oberfläche ist, desto weniger wahrscheinlich wirst du auf dem nachgiebigen Boden leicht aufkommen.

Welche Oberfläche du auch immer wählst, suche dir möglichst eine familiäre Umgebung aus, um mit deinem Training zu beginnen. Entferne dich nicht zu weit von deinem Ausgangspunkt, falls du abbrechen musst und für den Tag aufhören willst. Eine Oberfläche „auszuwählen“ bedeutet eigentlich zu lernen, wo die Füße platziert und wie die einzelnen Schritte bewältigt werden sollen. Mit der Zeit wird sich ein automatischer Wiederholungsprozess einstellen, der zu einem wunderbaren Gefühl der Selbsterkenntnis beiträgt.

Barfußtechnik: Wenn die Füße auf dem Boden aufkommen, sollte sich dies sanft, entspannt und gefällig anfühlen. Viele erfahrene Barfußläufer schlagen die folgenden beiden Phasen zur Erlernung der empfohlenen Vorderfußtechnik vor.:

PHASE 1	PHASE 2
FiveFingers–Läufer landen **normalerweise in seitlicher Richtung auf dem Fußballen**. Am besten landet man mit dem Fuß nahezu horizontal; somit werden die Waden entlastet und der vordere Fußbereich nicht zu stark beansprucht.	Nachdem der vordere Teil des Fußes aufgekommen ist, **senke die Ferse nach und nach ab** und komme behutsam mit Fuß und Unterschenkel auf. Es ist wie wenn du von einem Sprung landest und dabei Hüfte, Knie und Fußgelenke beugst. Auch hierbei solltest du angenehm, sanft und federnd aufkommen.

Wichtige Merkpunkte:

- **Mache keine zu große Schritte** indem du mit dem Fuß zu weit vor dem Knie und der Hüfte aufkommst und damit zusätzlich die **Wadenmuskulatur, die Achillessehnen und das Fußgewölbe belasten würdest.** Um dies zu vermeiden ist es ratsam, die Schrittzahl auf 180 Schritte/Min. zu erhöhen. Übe mit einem Metronom oder entsprechend schneller Musik und du wirst feststellen, dass größere Schritte bei dieser Frequenz nicht mehr möglich sind. Lehne dich nicht zu weit nach vorne – die Körperhaltung sollte nahezu gerade und die Füße sich direkt unterhalb der Hüfte befinden.
- **Komme leichtfüßig auf**. Wenn du nicht sicher sein solltest, ob du leichtfüßig aufkommst, dann versuche absolut barfuß auf einem harten, ebenem Boden zu laufen und dein sensorisches feedback wird dir sofort melden, ob du zu hart läufst. Leichtfüßige Läufer sind geräuscharme Läufer. Versuche, so wenige Geräusche wie möglich beim Aufkommen zu verursachen.
- **Komme nicht zuerst mit der Ferse auf.** Wenn du das Gefühl hast, nicht mit dem Vorderfuß aufkommen zu können, dann versuche folgendes:
  - Gehe in leicht nach vorne gebeugter Haltung rückwärts und beschleunige allmählich. (Vergewissere dich, dass du freie Bahn hast)
  - Gehe oder laufe einen Hügel hoch. Es ist praktisch unmöglich, dabei zuerst mit der Ferse aufzukommen.

Messbare Entfernungen: „Wie weit sollte ich laufen?“ ist die meist gestellte Frage von FiveFingers-Neulingen. Wenn du ein Athlet mit einer „Ohne Fleiß kein Preis“- Mentalität bist, wirst du deine Einstellung noch einmal überdenken wollen. Deine Füße, Fußgelenke und Wadenmuskeln könnten durch das lebenslange Tragen von herkömmlichen Schuhen sehr geschwächt sein. Wenn du jegliche schlecht konditionierte Muskeln in deinem Körper zu energisch trainierst, schmerzen sie und werden hart. Deine Fuß- und Wadenmuskeln sind dabei nicht ausgenommen. Wir empfehlen dir dringend, es nicht zu übertreiben; du könntest dich verletzen, wenn du dich zu früh übernimmst.

Nachfolgend haben wir einen konservativen Trainingsplan erstellt, der dir sicher und angenehm beim Aufbau deiner Vibram FiveFingers Wegstrecke helfen soll. Vergiß nicht – hier geht es um Freude und Spaß am Laufen! Jegliche Verletzung hat nichts mehr mit Spaß zu tun. **Höre einfach auf deinen Körper** – du wirst dir auf lange Sicht dankbar dafür sein.

Muster-Trainingsplan

1. UND 2. WOCHE	3. UND 4. WOCHE	4. BIS 12. WOCHE	AB 13. WOCHE
Fußtraining (10-11/Fuß) 3 – 5 x /Woche	Aufwärmübung mit Fußtraining (10-11/Fuß). Strecke sanft deine Waden und das Fußgewölbe.	Aufwärmübung mit Fußtraining (10-11/Fuß). Strecke sanft deine Waden und das Fußgewölbe.	Aufwärmübung mit Fußtraining (10-11/Fuß) Strecke sanft deine Waden und das Fußgewölbe.
Trage deine FiveFingers 1-2 Std. täglich (während des normalen Tagesablaufs beim Sitzen, Gehen, Stehen...)	Laufe pro Tag nur 10% deiner üblichen Laufstrecke*	Erhöhe pro Woche deinen FiveFingers-Lauf um nicht mehr als 10% der Entfernung der Vorwoche. Weiterhin täglich nur einmal Laufen*	Nun kannst du versuchen, mit der Entfernung, Geschwindigkeit und Frequenz zu experimentieren. Erhöhe dabei die Wegstrecke nur **allmählich** und höre nach wie vor bei jedem Schritt auf deinen Körper.
	Übe Fußdehnungen und Eigenmassage wie auf Seite 5? beschrieben aus. Beziehe zur Erholung auch die Wadenmassage mit ein. **Selbstmassage baut Narbengewebe ab und fördert die Heilung und Stärkung der Muskulatur.**	Übe Fußdehnungen und Eigenmassage wie auf Seite 5? beschrieben aus. Beziehe zur Erholung auch die Wadenmassage mit ein.	Übe nach jedem Lauf deine Fußdehnungen und Eigenmassage wie auf Seite 5? beschrieben aus. Beziehe zur Erholung auch die Wadenmassage mit ein.

**Dies sind keine allgemeingültigen Regeln. Steigere daher nicht dein Training, wenn sich die Muskeln noch nicht erholt haben. Gönne dir einen Ruhetag oder behalte die bisherige Entfernung für eine weitere Woche bei.*

Achte auf deinen Körper →

Zusätzliche merkenswerte Tipps:

- **Höre auf zu laufen, falls es irgendwo schmerzen sollte!** Manchmal können Schmerzen am Fußgewölbe und Fuß durch das Aufkommen nach übergroßen Laufschritten auftreten. Sie können ebenso durch einen zu steifen Fuß und ein unsanftes Abrollen der Ferse auftreten.
- **Gönne dir eine Pause, wenn du Schmerzen verspürst.** Schmerzende und müde Muskeln sind normal, wobei Schmerzen in Knochen, Gelenken oder im Weichgewebe ein Zeichen für eine Verletzung sind.
- **Habe Geduld und baue dein Training allmählich auf.** Die Übergangszeit zum Laufen mit FiveFingers kann einige Monate bis zu einem Jahr dauern.
- **Denke anfangs daran, deine herkömmlichen Schuhe als Ersatz mitzunehmen.** Solltest du dein Lauftraining unterbrechen müssen, kannst du für den Rückweg deine üblichen Schuhe benutzen.
- **Ein allmählicher Übergang bedeutet keinen Rückschlag in deinem Training.** Wenn du Laufen als Hauptsportart betreibst, erhöhe im Zeitraum von mehreren Monaten nur allmählich das Verhältnis zwischen Vorder- und Mittelfußaufprall um ca. 10% pro Woche, während du deinen herkömmlichen Laufstil entsprechend reduzierst. Siehe es als Experiment, um das Passendste für dich selbst zu finden. Für einen sauberen Schnitt zum herkömmlichen Laufstil (Aufkommen mit der Ferse) empfiehlt sich zusätzliches Radfahren, Schwimmen, Gerätetraining und Fitnesskurse um dein Fitnesslevel zu erhalten und den Laufmuskeln die Gelegenheit zur Erholung zu geben.

Ein Grund, warum wir das Laufen in FiveFingers so lieben ist, weil es uns dabei hilft, Beziehungen miteinander und mit uns selbst aufzubauen. Dieser Gemeinschaftssinn hat Freundschaften gebildet, zu Diskussionen angeregt und uns dabei geholfen zu lernen. Obwohl viele Menschen das Laufen als eine Sportart betrachten, die vorwiegend im Alleingang durchgeführt wird, glauben wir, dass die FiveFingers-Bewegung zu einem neuen Teamsport werden kann. **Dies wird schon bald zu DEINER Reise, deiner Erfahrung.** Du könntest schneller laufen und das Laufen sogar lieb gewinnen. Egal, wie schnell oder leistungsfähig du bist – auf jeden Fall wirst du ein neues Verständnis für deinen Körper erfahren und ihn wertschätzen.

LIEBE DEIN LAUFEN.

ACHTE AUF DEINEN KÖRPER.

SEI LEICHTFÜSSIG.

BEGINNE MIT DEINEN FÜSSEN.

Vibram® bedankt sich beim Vibram® Testteam, Dr. Daniel Lieberman, Professor für Evolutionsbiologie, und Dr. Nicholas Campitelli, DPM für ihre Anleitung und Beratung bei der Erstellung dieses Leitfadens.

Haftungsausschluss: Die Informationen in diese Broschüre sind nur für Bildungszwecke gedacht. Der Leser sollte gewarnt sein, dass er als Teilnehmer eine eigene Risikobereitschaft mit jeglicher Form körperlicher Aktivität eingeht. Im Hinblick darauf, sollten diejenigen, die Geräte-, Kraft- und Konditionstraining ausüben bei ihrem Arzt nachfragen, bevor sie mit solchen Aktivitäten beginnen. Jeder an dieser Aktivität teilnehmende sollte sich dessen bewusst sein, dass dieses Training gefährlich sein kann, wenn es falsch ausgeführt wird, und könnte nicht für jedermann geeignet sein. Der Autor geht keine Haftung für Verletzungen ein; dies ist ein reiner Leitfaden für Bildungszwecke, um bereits Geübte mit den Anforderungen eines solchen Programms anzuleiten.

Vibram und Vibram FiveFingers sind Handelsmarken der Vibram S.P.A. ©2011 Vibram S.P.A. Alle Rechte vorbehalten.

www.vibram-fivefingers.de