

## **PRESSEINFORMATION**

### **Powertraining für die Füße – Nike Free simuliert das Barfußlaufen**

Das erfolgreiche Konzept Nike Free wird zur Sommersaison 2009 erweitert. Erstmals werden Schuhe aus der Free-Serie vom alltagstauglichen Free Everyday über den klassischen Free 5.0 bis hin zum Fast-Barfußschuh Free 3.0 in unterschiedlichen Farben sowohl für Männer als auch Frauen angeboten. Dabei bleibt der revolutionäre Sohlenaufbau gleich. Das Obermaterial hingegen hat eine Optimierung erfahren. Durch die nahtlose Verarbeitung und einen frottierten Sockliner trägt sich der Free nun noch angenehmer. Zudem wurde die Robustheit im Fersenbereich erhöht.

Barfußlaufen wäre für den menschlichen Fuß am gesündesten, doch in der heutigen urbanen Welt ist dies größtenteils unmöglich. Ein Barfußtraining lässt sich aber simulieren. Nike hat mit dem Schuhkonzept „Nike Free“ ein effektives Trainingstool entwickelt, einen Kraftraum für die Füße geschaffen. Laut Studien der Deutschen Sporthochschule Köln stärkt das Tragen des Barfußschuhs die Fußmuskulatur, wodurch selbst die Verletzungshäufigkeit beim Sport reduziert werden kann.

Um die Bedeutung des menschlichen Fußes und seiner Leistungsfähigkeit darzustellen, trug Prof. Dr. Nicola Mafulli ( Keele University School of Medicine ) die verschiedensten Ergebnisse unterschiedlicher Studien zum Thema Füße zusammen. Das Ergebnis nach einer breit angelegten Studie in über 16 europäischen Ländern ist erschreckend – 60 Prozent der untersuchten Personen hatten mindestens an einem Fuß eine Fehlstellung. Die häufigsten Gründe hierfür waren: Gefäßerkrankungen, Fettleibigkeit, Osteoporose und das Tragen von schlechtem bzw. falschem Schuhwerk. Das Fazit der Studien ist: Barfußlaufen wäre für den Fuß am gesündesten.

Laut Studien von Professor Dr. Brüggemann der Deutschen Sporthochschule in Köln (DSHS) hat das Tragen von Nike Free ein signifikantes Dicken- und Kraftwachstum verschiedener Schienbeinmuskeln – so der Musculus flexor hallucis longus - zur Folge. Gerade diese Muskeln kontrollieren auch die Pronation des Fußes. Mit einem Schuhwerk wie Nike Free können laut Brüggemann die übermäßige Pronation und dadurch verursachte Verletzungen reduziert werden. Die Probanden der breit angelegten Studie (57 Probanden m/w in der Experimentalgruppe; 43 Probanden m/w in der Kontrollgruppe) hatten nach 10 Monaten eine signifikant geringere Verletzungshäufigkeit im Vergleich zur Kontrollgruppe. Diese Ergebnisse bestätigen die langjährigen Erfahrungswerte international erfolgreicher Trainer und Sportler.

Spitzensportler kennen das Geheimnis des Barfußlaufens zur Stärkung der Fußmuskulatur und trainieren seit Jahren ohne Schuhwerk auf dem Rasen oder beispielsweise am Strand.

Nike hat mit Nike Free ein Schuhkonzept entwickelt, das mit seiner dem natürlichen Laufen nachempfundenen Technologie dem Fuß seine Bewegungsfreiheit – ähnlich dem Barfußlaufen – lässt. Gleichzeitig bietet der Nike Free aber die Schutzigenschaften gegenüber Untergrund und Witterung eines Schuhs. Die segmentierte Sohle des Schuhs passt sich den Bewegungen des Fußes an. Durch die geänderte Anordnung der tiefen Flexkerben in der Sohle drücken sich Läufer im Nike Free nicht mehr wie in konventionellen Schuhen über die Außenkante, sondern über die Großzehe ab, so wie es die natürlichen Bewegungen vorgeben. Die Konzentration von Nike Free auf die natürliche Beweglichkeit des Fußes fördert somit dessen natürliche Leistungsfähigkeit und nutzt die Funktionalität des Fußes. Durch diese Beweglichkeit werden die verantwortlichen Fuß- und Unterschenkelmuskeln aktiviert und gekräftigt. Die beim Laufen in normalem Schuhwerk zunehmend degenerieren. Mit Nike Free wird die Simulation des Barfußlaufens auf jedem Untergrund ermöglicht.

„Nike Free ist für die Füße ein ganz spezifisches Trainingsmittel“, so Prof. Brüggemann von der Deutschen Sporthochschule in Köln, der maßgeblich an der Entwicklung des Nike Free beteiligt war. „Nike Free ist eine optimale Ergänzung zu den herkömmlichen Lauf- und in den verschiedenen Sportarten üblichen speziellen Schuhen. Diese sind aber weiterhin notwendig, damit es nicht zu Überlastungen kommt.“

Unter der Leitung von Prof. Dr. Brüggemann wurden am Institut für Biomechanik der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln umfangreiche Forschungsprojekte und Feldtests zu Nike Free durchgeführt. Mit seinen Forschungsarbeiten, bei denen 57 Probanden Nike Free über einen Zeitraum von sechs Monaten getestet haben, kam er zu signifikanten Ergebnissen: Durch das Training im Nike Free erhöhte sich die Flexibilität der Fußgelenke, außerdem konnte ein Kraftzuwachs der Muskulatur nachgewiesen werden, die u.a. auch die Pronation kontrolliert.

**Kontakt für Medienrückfragen:**

Kai Landwehr  
PR Manager  
Nike Deutschland GmbH  
Tel. 069-689 789 126  
kai.landwehr@nike.com