

Wo der Fitness-Schuh drückt

Sieben Marken auf dem Prüfstand der shape UP-Trendsetter bei der Suche nach dem besten Allrounder für alle Trainingsformen von Athletik bis Zumba

Schuhe gibt's wie Sand am Meer. Muss es auch. Denn allein Fitness mit seinen mehr als zwei Dutzend Trainingsformen stellt an einen funktionstüchtigen Sportschuh ganz unterschiedliche Anforderungen. Dieser Vielfalt sind bislang die wenigsten Anbieter gewachsen. Zu stark liegt der Fokus der meisten Sportschuster auf der rückläufigen Zahl der Marathonis. Noch haben sie sich nicht auf die mehr als zehn Millionen Fitness Trainierenden in Deutschland, Österreich und der Schweiz eingestellt. Die laufen ja nicht nur geradeaus, sondern brauchen Schuhwerk für so unterschiedliche Bewegungsabläufe wie Aerobic, Krafttraining oder Funktional Fitness.

Bislang müssen sich Studio-Mitglieder aus dem universellen Angebot an Fitness- und Trainingsschuhen das passende herausuchen. shape UP hat deshalb seine Trendsetter - ausgewählte Trainer, Instruktoren und Personal-Trainer - befragt: Wo drückt der Schuh? Den kritischen Augen, Händen und Füßen dieser Praktiker haben sich sieben Marken gestellt. Einige große Hersteller fehlen. Auf Nachfragen zu den Gründen, ob ihre Trainingsschuhe schon den eigenen Ansprüchen nicht genügen oder ob ihnen der Fitnessmarkt nicht besonders wichtig sei, haben wir verzichtet.

Worauf es ankommt, bringt Stephanie Wacht aus dem niedersächsischen Melle auf den Punkt: „Ein guter Fitnessschuh soll Fehlbelastungen verhindern. Er sollte genau die richtige Dämpfung für die ausgewählte Trainingsart haben, einen festen Halt bieten und dem Fuß ein angenehmes Gefühl geben. Gerade bei Stunden, die tänzerische Inhalte haben, ist ein Drehpunkt wichtig und eine Sohle, die nicht am Boden klebt und dadurch die Knie zu stark belastet. Schuhe für Pump, Crossfit oder HIT-Training brauchen eine gute Bodenhaftung und dürfen nicht wegrutschen.“

Findet man als Anfänger einen solchen Schuh wirklich im Online-Handel? Sabine Griesbaum von der Personal Training Lounge in Freiburg hat da so ihre Zweifel: „Für mich sind Passform, Stabilität und Flexibilität unverzichtbar; aber auch der Trage-Komfort. Meine Fitnessschuhe kaufe ich deshalb in dem Geschäft ‚meines Vertrauens‘. Dort werde ich beraten, finde eine Auswahl an verschiedenen Modellen und bekomme meinen Favoriten zum Testen mit nach Hause. Notfalls wird mir mein Wunschmodell be-

stellt. An meine Füße kommen nur Schuhe, die mir gut tun.“ Und nicht nur sich selbst muss der Schuh gut tun, wie Melanie Albers aus dem westfälischen Hagen berichtet. „Oft sprechen mich Teilnehmer - vor allem meiner High Impact Kurse - an, weil sie Schmerzen am Schienbein oder an den Füßen bekamen. In vielen Fällen lag das an den Schuhen. Würden die gewechselt, verschwanden auch die Schmerzen.“

Wer nur nach Form und Farbe schaut, kann sich beim Schuhkauf schnell auch Blasen und Schwielen einhandeln. Worauf es ankommt zeigen die Tipps der Trendsetter

Bild: Shutterstock ©Ei Design



Aussehen ist eben nicht alles. Das musste auch einer der Favoriten erfahren, der brandneue NIKE Free Transform Flyknit, den die Trendsetter wenige Tag nach seiner Welt-Uraufführung in New York in Händen hielten, aber nicht immer an die Füße bekamen. Die neuartige Schnürung stellte vor allem Trainer mit hohem Spann schon beim Einstieg vor Probleme. Während die einen nach einem Schuhanzieher suchten, schwärmt Tanja Stachelhaus: „Als ich den Schuh anzog, hatte ich sofort das Gefühl einer zweiten Haut, die sich an meinen Fuß schmiegt völlig ohne zu drücken.“

Dieses NIKE Modell konnte auf Anhieb nicht alle überzeugen und erreichte seine besten Platzierungen in den Kategorien Aussehen und Flexibilität.

Platz eins in vier von sechs Kategorien belegte mit Asics eine Marke, die vielen eher als Experte für Laufschuhe bekannt geworden ist. Aber offenbar haben es die Japaner (Asics ist die Kurzform von Kabushiki-gaisha Asihikuso) mit ihrer Ankündigung, den Fitnessmarkt erobern zu wollen, ernst gemeint. Mit neun Modellen in 19 Ausführungen präsentieren sie nicht nur ein breites Sortiment, sondern auch

„Ein guter Fitnessschuh soll vor allem Fehlbelastungen verhindern“

Stephanie Wacht, Melle

„An meine Füße kommen nur Schuhe, die mir gut tun“

Sabine Griesbaum, Freiburg

„Wenn nach der Stunde die Füße brennen oder die Schienbeine schmerzen, liegt es meistens am Fitnessschuh“

Melanie Albers, Hagen

mit dem Asics GEL-Fit Vida den von Fitness-Trainern empfohlenen Sieger der Trendsetter-Aktion. Der Top-Schuh der GEL-Fit-Familie erzielte in den Kategorien Aussehen, Flexibilität, Gewicht und Material jeweils Spitzenwerte und löste bei einigen Trainern regelrecht Begeisterung aus.

Ana Cristina Krüger „war sprachlos, als ich dieses neue Modell erhielt. Es ist optisch ein richtiger Hingucker.“ Aber nicht nur äußerlich wusste Asics zu überzeugen. „Das Obermaterial schmiegt sich wie eine zweite Haut über den Fußrücken. Die Wrap-Technologie in der Mittelsohle und die stabile Overlay-Lage im Mittelfußbereich halten den Fuß bei jeder Bewegung fest in Position,“ schwärmt Ana Cristina. Sie vergab dreimal die Höchstnote und dreimal die zweitbeste Punktzahl. Insgesamt 4,5 von fünf möglichen Punkten. Zweimal die Höchstwertung mit 4,80 Punkten erzielte der Asics für Gewicht und Material.



Die zweithöchste aller Bewertungen über alle Kategorien hinweg erreichte der PUMA Fierce mit 4,75 Punkten für sein „erstklassiges“ Gewicht. „Er ist super leicht und am Fuß kaum spürbar“, stellt Heike Helfen aus Solingen fest.

Und bei Julia Solano aus Nidderau erzeugt er ein Gefühl der Leichtigkeit. Für sie ein Schuh, „in den sich viele verlieben werden“, weil er in Design, Form und Farbe ein echter Hingucker ist: „Der halboffene Bootie-Style ist vor allem etwas für Menschen, die außer auf Funktion auch Wert auf gutes Aussehen legen.“ Noch nie seien die Reaktionen ihrer Kurs-Teilnehmerinnen auf einen Schuh so positiv gewesen wie auf den PUMA Fierce.

Und selbst „alte Hasen“ weiß der PUMA Fierce offenbar zu begeistern. So war Heidi Bönsner aus Duisburg anfangs skeptisch, ob der Schuh „wegen fehlender Verschlüsse, Schnürsenkel oder Regler die richtige Passform haben könne“, stellte dann aber fest, das all das überhaupt nicht erforderlich ist beim PUMA Fierce. Auch bei Stabilität, Standfestigkeit und Bodenhaftung wurde sie überrascht:

„Habe sie im Gym und im Schwimmbad beim Aquapower-Kurs getestet. Ergebnis: Absolut prima. Der hohe Schaft unterstützt die Standfestigkeit.“

Ohne dabei an Atmungsaktivität einzubüßen, wie Heidi Bönsner resümiert: „Auch über stundenlange Workouts mit vier Kursen nacheinander, ist er angenehm zu tragen.“

Drei dritte Platzierungen bei Aussehen, Stabilität und Flexibilität sowie die Pole-Position in der Kategorie Passform brachten den Reebok CrossFit Speed TR in der Gesamtwertung auf Platz 3.

Nur bei Gewicht und Material fielen die Bewertungen schlechter als beim Durchschnitt aus. „Trotz des dünnen Materials kommt der Fuß schnell ins Schwitzen“, kritisiert Ken Niestolik aus Leipzig.

Und Tim Bertko aus Berlin bestätigt „Schweißminderung ist nicht wirklich gegeben, man hat eher ein Gefühl der Entspannung, wenn man den Schuh auszieht.“

Seinen besten Wert erreicht der Reebok CrossFit in der Kategorie Passform, aber auch Stabilität und Flexibilität erzielen gute Bewertungen.

Weil die Trendsetter in fast allen Fitness-Bereichen aktiv sind, haben auch die anderen Modelle absolute Liebhaber gefunden. So ist Yvonne Nerfänger aus Mindelheim von ihrem Sketchers absolut überzeugt:

„Ein super bequemer Schuh. Die gogomat Technologie macht jeden Schritt super weich wie auf einer Yogamatte. Die Sohle geht bei jedem Schritt optimal mit, die Fußmuskulatur kann und muss aktiv mitarbeiten.“

Oder Tristan Bechmann aus München, der sein Faible für den Under Armour entdeckt hat: „Seine Bodenhaftung ist für einen Allroundschuh ausgezeichnet.“

Er ist stabil und beweglich, gut gedämpft und vor allem fürs Langhantel-Training und ähnliche Kursformate optimal geeignet.“ Beindruckt hat den Bootcamp-Freak auch das Aussehen: „Sportlich und trotzdem elegant, sieht in schwarz besonders gut aus und hat erstklassige Applikationen, die sich wunderbar in das Gesamtbild einpassen.“

Nicht nur Männer konnte Under Armour überzeugen. „Ich hatte die Marke bisher nicht auf dem Schirm“, gesteht Stephanie Wacht, „umso mehr hat mich dieser Schuh überrascht - nicht nur wegen des Aussehens; Helles Grau mit Pink lassen jedes Frauenherz höher schlagen.“

Ganz ähnlich erging es Yvonne Emara aus dem schwäbischen Dettenhausen mit dem Domyos von Decathlon: „Die Marke kannte ich bisher noch gar nicht. Der Schuh trägt sich aber sehr gut, ist schön leicht und absolut atmungsaktiv. Zum Gerätetraining oder für Gruppenkurse sehr gut geeignet. Und farblich für mich persönlich ein Volltreffer.“

Festzuhalten bleibt: Trendsetter sind keine Tester, die wissenschaftliche Maßstäbe an die Produkte anlegen, sondern Praktiker, die wissen, worauf es in den Studiomitgliedern letztlich ankommt und danach Produkte wie Fitnessschuhe beurteilen und bewerten.

„Ich war sprachlos über das neue Modell. Das ist ein richtiger Hingucker“

Christina Krüger, München

„Auch nach stundenlangem Tragen mit vier Kursen nacheinander noch angenehm am Fuß“

Heide Bönsner, Duisburg

„In diesen Schuh werden sich viele verlieben“

Juliana Solano, Nidderau

„Helles Grau und Pink lassen jedes Frauenherz höher schlagen“

Stephanie Wacht, Melle

