

Der Schuh X10D soll das Gangbild verbessern

WALK THE LINE



Ein neuer Gesundheitsschuh soll die Träger dazu bringen, aufrecht und natürlich einen Schritt vor den anderen zu setzen, so wie es der Mensch vor langer Zeit einmal erlernt hat. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

TEXT: ANDREAS GONSETH

«**B**ecause you're mine, I walk the line», sang Country-Legende Johnny Cash einst kraftvoll ins Mikrofon und drückte damit auf poetische Weise aus, dass er seiner Liebsten immer treu sein würde und nicht vom Pfad der Tugend abkommen wolle, egal, welche Versuchungen sich ihm auch in den Weg stellen würden.

Auch der Gesundheitsschuh X10D (ausgesprochen «extend», zu deutsch «sich aufrichten») will seine Träger zurück auf den Pfad der Tugend bringen, genau genommen auf den Pfad des natürlichen Gehens. Denn so, wie es Johnny Cash im realen Leben dann eben doch nicht geschafft hat, seiner Linie sowie seiner Frau treu zu bleiben, so weichen in unserer westlichen Zivilisation immer mehr Menschen vom ursprünglichen natürlichen Gangbild ab.

Der Gang entlang der Linie

Doch der Reihe nach. Vor rund vier Jahren untersuchte Physiotherapeut Jan Swager van Dok einen jungen Patienten mit Rückenbeschwerden und beobachtete – einmal mehr –, wie flach, passiv, breitbeinig und mit nach aussen gerichteten Füßen der junge Mann im gewohnten Gang an ihm vorbeischlurft. Ein Gangbild, welches Swager van Dok immer öfters auffiel und welches er in erster Linie der allgemeinen Bewegungsarmut sowie dem passiven Gehen in flachen und bequemen Schuhen zuschrieb.

Der Körperexperte begann zu tüfteln. Zuerst befestigte er oberhalb des grossen Zehens einen bunten Punkt auf dem Schuh des Probanden und stellte dem jungen Mann die Aufgabe, der Blick müsse beim Abrollen über den Punkt gerichtet nach vorne führen und auf keinen Fall zur Seite. Mit dieser simplen Vorgabe wollte Swager van Dok bewirken, dass der Bewegungsablauf vom Zeitpunkt des Fersenauftritts an bis zum Zeitpunkt des Abstosses harmonisch einer imaginären Linie entlang folgt. Ein aufrechtes Gehen, bei dem der Fuss nach dem Aufsatz dynamisch eindreht, und zwar zuerst über den äusseren Bereich der Ferse und der Fussaussenseite entlang bis zum Kleinzehengrundgelenk, um dann nach innen über den Fussballen bis hin zum Grosszehengrundgelenk abzurollen, worauf schliesslich der Abdruck über den Grosszeh erfolgt.

Nicht zu viele Muskeln aktivieren

Die Punkte auf den Schuhen stellten für Jan Swager van Dok natürlich noch lange keine befriedigende Lösung da. Er trat an den Schuhspezialisten Tobias Schumacher heran mit der Idee, einen Schuh zu bauen, der den Fuss möglichst direkt und schnörkellos auf das natürliche Gangbild lenken soll. Und der – im Gegensatz zu Kräftigungsschuhen wie beispielsweise der MBT oder Nike Free – explizit nicht darauf ausgelegt ist, den Körper auf eine instabile Landung und erhöhte Muskelaktivität vorzubereiten. Denn Swager van Dok ist überzeugt, dass «eine weiche oder instabile Sohle zwar einen erhöhten Effekt auf die Muskelaktivität ausübt, aber dadurch eher ein Trainingsgerät darstellt und nicht für Alltagsschuhe geeignet ist, die dauernd getragen werden müssen».

Mit Druck und fehlendem Widerstand

Beim X10D markiert eine grüne, s-förmige Linie entlang der Bodenkontaktfläche optisch den funktional optimalen Bewegungsablauf. Die Schwierigkeit beim Bau des Schuhs war, die Träger automatisch dieser grünen Linie entlang zu führen. Schumacher erreicht dieses Vorhaben mithilfe von gezielt platzierten, propriozeptiven Elementen in der Mittelsohle, die beim Tragen Druck ausüben. Laut Schumacher «geht der Fuss nicht der Dämpfung nach, sondern dem Druck, denn Druck ist Information. Der X10D soll daher ganz bewusst die Bequemlichkeit des Asphaltens brechen. Und dies, ohne das Körperlot künstlich zu verändern».

Stellt man den Schuh auf den Boden, kommt die ganze Dreidimensionalität des X10D zum Ausdruck. Die Schuhsohle liegt nicht flach auf dem Boden auf, sondern ist etwa auf Höhe der Mitte auf der Aussenseite leicht erhöht, sodass der Schuh etwas nach innen kippt. Beim Tragen wird der Gang nach dem Aufsetzen auf der Ferse automatisch zuerst etwas nach aussen gelenkt. Entsprechend ist als Gegenpol im Innenbereich der Sohle bewusst ein erheblicher Teil ausgespart. Bei einem extremen Einwärtsdrehen würde der Fuss durch den fehlenden Widerstand nach innen abknicken und dadurch dem Träger sofort das Signal vermitteln, mehr über die Mitte und Aussenseite abzurollen. Auch der Zehenbereich der Aussenseite ist dreidimensional geformt, wodurch die Abrollbewegung bis zum Schluss in einem Fluss durchgezogen werden kann.

Warum und wie der Schuh den Träger dazu bringt, die gewünschte Abrollbewegung der grünen Linie entlang durchzuführen, ist schwierig in Worte zu fassen und muss erlebt werden – aber er tut es tatsächlich. Wer den X10D an den Füessen hat, kann gar nicht anders, als so abzurollen, wie der Schuh das vorgibt. Das Aufsetzen fühlt sich zwar sehr direkt an, dennoch ist der Schuh bequem und flexibel zu tragen.

Fazit: Der X10D ist kein weiterer Kräftigungsschuh, der die Muskeln aktiviert, sondern ein Schuh, der sich an nichts anderem als am natürlichen Gang orientiert, und der alle, die davon abweichen, auf den Pfad der Tugend zurückbringen will bzw. ihnen ganz einfach mit sanftem Druck zu verstehen gibt: «Walk the line!»

Die Erfinder des X10D Jan Swager van Dok (links) und Tobias Schumacher.



Walking- und Wellnessdays

26. – 30. Juni 2013

Walken Sie durch das wunderschöne Bündner Hochtal und geniessen Sie die frische Bergluft. Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen und bringen Sie Körper und Geist im einzigartigen Wellnessbereich wieder in Einklang.

Leistungen

- Willkommensapéro
- 3 oder 4 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Vollpension
- Nordic Walking Unterricht und Touren in Kleingruppen
- Testmaterial von Leki
- Startplatz am Graubünden Walking vom 30. Juni 2013
- Massageservice
- Einzigartige Wellnessoase mit Saunalandschaften und dem grössten Hamam der Alpen

Detailprogramm und Anmeldung:
www.lenzerheide.com/walkingdays

62



X10D
BEI 30 FACHHÄNDLERN
ERHÄLTlich

Der X10D ist in der Schweiz ab sofort bei rund 30 Fachhändlern erhältlich. Der aus hochwertigem Rindsleder und speziellen Aussen- wie auch Mittelsohlenmaterialien fabrizierte Schuh wird mehrheitlich im Sportorthopädiefachhandel vertrieben, ist aber auch in einzelnen Sportfachgeschäften erhältlich. Beim Kauf des X10D ist eine ausführliche Beratung zu Einsatz und Handhabung des Schuhs inbegriffen. Der X10D kostet Fr. 280.–, www.x10d.me