

Checkliste für den Laufschuhkauf

- Körpergewicht
- Fußtyp/Fußfehlstellung (Normal-, Spreiz-, Knick-Senk-, Hohlfuß)
- Beinform (normal, X- oder O-Beine)
- Laufstil (Viorfuß-, Mittelfuß- oder Fersenläufer)
- Etwaige Beschwerden beim Laufen (Ferse, Hüfte, Wirbelsäule, Knie etc.)
- Verwendungszweck (Training oder Wettkampf)
- Beschaffenheit der am meisten benutzten Laufstrecke (Straße: harter, ebener Untergrund; Naturweg: weicher und/oder unebener Untergrund)
- Laufleistung (km pro Trainingstag/ -woche)
- Trainingshäufigkeit (Trainingstage pro Woche)