

leguano: Fußmassage to go



leguano- passt sich jeder Bewegung des Fußes an



leguano – laufen wie barfuß

Morgens barfuß über eine feuchte Wiese laufen oder am Strand den Sand durch die Zehen rieseln lassen – für unsere Füße ist das wie ein kleiner Wellness-Urlaub. Denn Barfußgehen trainiert die Muskeln, beugt Beschwerden in den Füßen, in den Knien und in der Hüfte vor und stimuliert gleichzeitig die Fußsohle – sozusagen eine „Fußreflexzonenmassage to go“.

Jeder Mensch kommt barfuß zur Welt

Schon unsere Urahnen gingen barfuß und auch heute noch sind viele Menschen beispielsweise in Asien und in Afrika ohne Schuhe unterwegs. Unsere Füße sind mit ihren Knochen, Muskeln und Sehnen genau dazu gemacht. Durch die natürliche Laufweise werden beim Auftreten mit dem Vorfuß Stöße und Erschütterungen vermieden. Beim Laufen mit Schuhen kommen hingegen nur wenige Fußmuskeln zum Einsatz. Der Grund ist die steife Sohle der Schuhe – vergleichbar mit einer Gipsschiene, welche die Bewegungsfähigkeit des Fußes enorm einschränkt. Dies verursacht häufig Probleme im gesamten Bewegungsapparat.

Doch in heutigen Zeiten wird das Barfußgehen immer schwieriger, denn sowohl in der Natur als auch in der Stadt lauern Verletzungsrisiken. Hier setzt leguano mit seinem Barfußschuh an. „Unsere Idee war es, einen neuartigen Schuh zu realisieren, der die gesündeste und natürlichste Art der Fortbewegung – das Barfußlaufen – ermöglicht“, so Helmut Ohlhoff, Geschäftsführer der leguano GmbH. „Der in mehrjähriger Entwicklungsarbeit realisierte Barfußschuh gibt dem Fuß seine volle Bewegungsfreiheit zurück, schützt ihn aber gleichzeitig durch seine verschleißarme Sohle, die sich jeder Bewegung des Fußes und seiner Muskeln anpasst.“

„Ihr Läufer lauft alle falsch“

Die Inspiration für den leguano kam von Walter Packi, der mit seiner Klinik im badischen Bad Krozingen auf Prävention und Eigenverantwortung statt auf operative Eingriffe setzt. Im Gespräch mit dem Langstreckenläufer und späteren leguano-Gründer Helmut Ohlhoff wies er darauf hin, dass beim Laufen mit Schuhen der natürliche Bewegungsablauf behindert werde. Doch gerade auf unwegsamem Terrain ist das Verletzungsrisiko beim Barfußlaufen zu hoch. Es brauchte also eine Lösung, die das Beste beider Welten miteinander vereint: ein Barfußschuh, der heute in zahlreichen Ausfertigungen – als Ballerina oder Sneaker und in jeder Schuhgröße - weltweit vertrieben wird.

LEGUANO

Halle 15.1, Stand 137

www.leguano.eu