

**fitmitgrit**<sup>®</sup>

Test von Gesundheitsmanagement mit Pure Grit 4 von



**Allgemeine Infos:**

Der Trailrunning – Schuh Pure Grit 4 ist ein zuverlässiger Begleiter für alle, die gerne im Gelände und in Fitnessparcours unterwegs sind.

*„Grit“ bedeutet soviel wie griffig, körnig und stark. Psychologisch wird dieses Wort hauptsächlich im amerikanischen Wortschatz für Mut, Charakterstärke und das Erreichen von längerfristigen Zielen benutzt. („You got grit!“ oder auch „You showed true grit!“ – Du hast echten Mut bewiesen!)*

### **Funktionalität und Unmittelbarkeit des Tragegefühls**

Die Griffigkeit der Sohle erinnert an das Profil von Wanderschuhen. Der Vorderfuß ist in einem etwas breiterem Teil eingebettet und kann dadurch die volle Kraft entfalten. Die Flexibilität des vorderen Bereiches in Verbindung mit dem Sohlenprofil lässt absolute Trittsicherheit zu und dass nur bei einer Sprengung von 4mm.

Die Kerben im Sohlenprofil (Omega Grooves) stabilisieren zusätzlich, spitze Gegenstände auf der Lafoberfläche sind nicht spürbar und werden durch die Zwischensohleneinlage (Ballistic - Rock – Shield) abgefangen. Wie weiter unten im Abschnitt angefügt, wird selbst das längere Stehen auf einem Drahtseil ohne Druckgefühl erlebt.

Schon beim Reinschlüpfen in den Schuh ist ein optimales Wohlbefinden spürbar und sehr viel Motivation, um direkt loszulaufen. Weiche Einbettung mit sicherem Tritgefühl steht im Vordergrund. Besonders geeignet auch für ältere Menschen, die ihre Balancefähigkeit

trainieren müssen. Also nach dem Motto: „Breite Auflagefläche, mehr Standsicherheit!“ Der Schuh ist leicht und genau so läuft er sich mit Leichtigkeit. Wie aus einem Guß und der Fuss sitzt sicher.

Menschen mit neurologischen Erkrankungen, die etwas wackelig auf den Beinen sind und Ängste vorm Ausrutschen in Regen, Schnee oder Gras haben, ist der Schuh sehr hilfreich. Er gibt Bewegungssicherheit und trotzdem einen sportlichen Touch. Die Selbstwirksamkeit steigt und die Bewegungsmotivation. Mit der Überzeugung „Ich kann das!“ wird das Übungsprogramm zur puren Freude. ( Pure)

Durch die weiche Dämpfung im Vorderfuß und die eher flache Sohle kann es kaum zu Achillessehnenproblemen kommen. Die geringfügige Fersendämpfung erlaubt keine spezifische Abfederung im Fersenbereich und ist deshalb speziell für weiche Untergründe entwickelt. Selbst in einem absoluten Ballenstand auf nassem Boden steht der Fuß sicher.

Wer mit verschiedenen Schuhen trainiert, kann den Pure Grit 4 als alternativen Wechselschuh für variable Belastungen und Training der Fussmuskulatur, ganz besonders im Vorderfussbereich, einsetzen.

### **Soziale Komponente:**

Wer diesen Schuh trägt, wird als Outdoorfan erkannt und findet schnell neue Lauf- und Fitnessfreunde. Du bist mit Pure Grit 4 absolut optimiert für Dein Fitnessprogramm und voll im Trend. Wer Pure Grit 4 trägt ist offen, zielstrebig und liegt voll im Trend.

### **Farbe und Design:**

Die Farben fließen ineinander über und können flexibel mit verschiedenfarbigen Sportklamotten oder Funktionskleidung kombiniert werden.

Mögliche Farben des Schuhs sind anteilig blau, grau, neon, orange mit Wabendesign an der Außen- und Innenseite.

Der Schuh besticht durch moderne fetzige Farben und ist ein Hingucker. Die Schnürsenkel sind robust und lösen sich durch die leichten Verdickungen kaum von allein auf.

### **Atmung:**

Im mittleren Teil des Schuhs sind auf der Innen- und Außenseite Belüftungselemente integriert. Der Fuß bleibt auch bei längeren Aktivitäten in einem trockenen, aber angenehm warmen Zustand. Durch die Wabenstreifen bleibt der Fußmittelteil trotzdem stabil!

## Umwelt:



Durch das funktionale Stollenprofil wird beim Laufen durch den Wald nur punktuell, z.B. der Waldboden, kontaktiert. Wichtige Insekten, Pflanzen oder Kleintiere werden auch im Sporttourismus geschont. 😊

### **Funktionalität und Nutzung auf verschiedenen Untergründen:**

Mit Hilfe der verschiedenen Fotos sind gezielte Ansichten nach Griffigkeit in Aktion zu sehen. Entscheidend sind die Untergründe mit Struktur und Feutigkeitsanteil. Auf allen Flächen wird guter bis sehr guter Halt unterstrichen. Der Fersenbereich ist extrem stabil, so dass der Fuss bei Dreh-, Stoß-, Druck und Schnellkraftbewegungen fest im Schuh sitzt.

## 1. Im Gras



Besonders auf weichem Boden sehr griffig und absolut gutes Lauf- und Bewegungsgefühl. Es gibt kein Einsinken oder Feststecken im Boden.

## 2. Holzmulch im Fitnessparcour





Es herrscht sehr guter Halt, die Holzschnitzel und die Sohle verbinden sich perfekt. Die wabenförmigen Noppen sind durch die unterschiedlichen Ausrichtungen in Vorfuß, Mittelfuß und Fersenbereich perfekt geeignet für diesen Untergrund. Es gibt absolut kein Wegrutschen und die Übungen können ohne Unterbrechungen durchgeführt werden.

### 3. Stufen Kunststoff



Bei einer Körperposition von 45 Grad zum Gerät und einer guten Ballenflexibilität fängt der Vorfußbereich die Drucklast sicher ab. Sicherer Halt und Stand.

#### 4. Gummitrampolin für Erwachsene im Fitnessparcour



Bei Absprüngen und Landungen greift die Sohle gut auf dem Gummimaterial. Bei 100 Sprüngen, die in verschiedenen Richtungen und Intensitäten erfolgt sind, konnte kein einziges Mal ein Hängenbleiben oder ein Verharken wahrgenommen werden. Durch den breiten Vorderfuß wird absolutes Bewegungsvertrauen gefördert.

## 5. Rundbalken aus Holz



Die relativ dünne Sohle ermöglicht ein gutes Einspüren in das Gerätematerial trotz Noppen. Der Fixierungswinkel nach unten ist maximal gewählt. Selbst in diesem Steilwinkel und der Gewichtsverlagerung war ein sicherer Stand gewährleistet.

## 6. Riffelblech auf Balancierstrecke



Das Riffelblech und die Sohle verbinden sich optimal. Der Schuh steht fest auf dem Material und lässt alle Balanciereinheiten zu einer sicheren Angelegenheit werden. Bewegungsfluss und positive Hilfe durch gute Fixierung am Gerät lassen einen schnellen Trainingsfortschritt zu und der Lerneffekt steigt schneller als bei der Nutzung von Schuhen mit „normalen Laufsohlen“.

## 7. Drahtseil auf Balancierstrecke



Für Anfänger, die gerne später von einer Drahtseilvorrichtung zum Balancieren auf eine Slackline umsteigen wollen, eine guter Einstieg. Von insgesamt 10 unterschiedlichen Laufschuhen, welche im Test einbezogen worden sind, hält der Pure Grit 4 in allen Fußbereichen sehr gut. Nässe oder Schlamm in Verbindung mit dem Sicherheitsgefühl auf dem Seil sind 100% gegeben.

Ich bedanke mich ganz herzlich mich bei den Profis von Laufsport Bunert in Köln für die wertvollen Erfahrungen aus der Laufschuhberatung.

Kontaktdaten für weitere Fragen und Anregungen zur Schuhanalyse:

Grit Moschke, fitmitgrit, Gleueler Strasse 133, 50931 Köln, [grit@fitmitgrit.com](mailto:grit@fitmitgrit.com), [www.fitmitgrit.com](http://www.fitmitgrit.com)

*(Dipl. – Psychologin, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sportpsychologin Olympiastützpunkt Rheinland)*

