

# Fünf Tipps für leguano®-Barfußläufer

Wenn Sie das Barfußlaufen mit leguano-Barfußschuhen neu entdecken, sollten Sie einige wichtige Punkte beachten:



## 1. Finden Sie die passende Größe

leguano Barfußschuhe werden in verschiedenen Größen angeboten. Jede Größe umfasst dabei zwei Schuhgrößen. Beispiel leguano PREMIUM Business: XS (36/37) - S (38/39) - M (40/41) - L (42/43) - XL (44/45) und XXL (46/47). Die Schuhe fallen, verglichen mit herkömmlichen Straßenschuhen, eher klein aus. Wenn Sie zum Beispiel bei Straßenschuhen gerade noch die Größe 43/44 haben, werden Ihnen vermutlich leguano XL besser passen als leguanos in der Größe L. Sie sollten besonders auf einen guten „Sitz“ der Ferse achten.

## 2. So ziehen Sie leguanos richtig an

Im Prinzip ziehen Sie leguanos an wie Socken, mit einem Unterschied: Ziehen Sie nicht am oberen Teil, sondern immer an der Sohle, um die leguanos über den Fuß zu ziehen. So vermeiden Sie eine übermäßige Belastung der Naht. leguanos werden meist direkt am Fuß getragen, allerdings können Sie auch problemlos Socken (zum Beispiel leguano plus) oder Strümpfe darunter anziehen.

## 3. Lassen Sie sich Zeit

Besonders wenn Sie in der Vergangenheit eher selten barfuß gelaufen sind, sollten Sie Ihre Füße erst wieder langsam an das Barfußlaufen gewöhnen. Beim Barfußlaufen ist Ihre Fußmuskulatur anders gefordert, als wenn Sie mit Straßenschuhen unterwegs sind. Deshalb sollten Sie es langsam angehen lassen - im wahrsten Sinn des Wortes. Laufen Sie zunächst nur für eine oder zwei Stunden pro Tag mit leguanos und steigern Sie die Zeiten nach und nach. Wenn sich Ihre Muskeln, Sehnen und Gelenke an das neue Laufgefühl gewöhnt haben und Ihre Fußmuskulatur entsprechend gekräftigt ist, werden Sie problemlos das Barfußlaufen auch ganztägig genießen!

## 4. Lernen Sie (wieder) Laufen

Gehen, Laufen, Rennen - die Fortbewegung auf zwei Beinen ist für uns so vertraut, dass wir kaum noch darüber nachdenken. Aber es lohnt sich, auch so etwas Alltägliches wie das Laufen nochmal genau zu beobachten und am Laufstil zu arbeiten - selbst wenn Sie „nur“ spazierengehen. Das Barfußlaufen erfolgt, indem möglichst mit der ganzen, flachen Fußsohle (geräuscharm) aufgesetzt wird, das Abdrücken mit den Zehen (und nicht mit dem Vorfuß) erfolgt, das Knie ganz durchgedrückt wird (dabei entspannt kurzfristig die gesamte Muskulatur), der Fuß durchschwingt (und damit auch die Achillessehne entspannt) und erneut mit dem anderen, flachen Fuß aufgesetzt wird.

## 5. So pflegen Sie Ihre leguanos richtig

Sie können leguanos einfach mit der Hand oder in der Waschmaschine mit Woll- oder Feinwaschmittel - möglichst enzymfrei - bei 30° waschen. Verwenden Sie bitte keinen Weichspüler und auch keinen Schleudergang. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre leguanos beim Trocknen von starken Hitzequellen fernhalten. Dank der qualitativ sehr hochwertigen Materialien behalten leguanos auch nach vielfachem Waschen ihre Form. Für eine schonende Pflege empfehlen wir das bei uns erhältliche leguano Wäschenetz.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihren leguanos und hoffen, dass Sie das neue Barfuß-Laufgefühl genauso genießen wie wir!



Ihre Rhönläufer

[WWW.RHOENLAEUFER.DE](http://WWW.RHOENLAEUFER.DE)