

Wackelschuhe sind gut für die Wirbelsäule

www.chung-shi.de

Begehrte AGR-Gütesiegel für chung shi Modelle AuBioRiG® und Anti Step®

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. hat Schuhe der Marken chung shi AuBioRiG und chung shi Anti Step unter die Lupe genommen und ihnen am Ende das begehrte Gütesiegel „Geprüft und empfohlen“ verliehen. Dieses Gütesiegel gibt Händlern und Verbrauchern eine optimale Orientierung bei der Suche nach einem rückenfreundlichen Schuh. Mit der Auszeichnung folgt die AGR früheren wissenschaftlichen Studien, denen zufolge das Tragen von chung shi Modellen die Haltung der Wirbelsäule deutlich verbessert. Hersteller ist die Firma ME & Friends AG aus Holzkirchen in Oberbayern.

AuBioRiG Schuhe weisen je nach Modell einen Vorfuß-Rückfuß-Winkel in der Sohle von 15° bzw. 20° auf und verringern so die Standfläche. Die durch den Sohlenwinkel entstehende Mittelfußrolle erhöht den Abrollwiderstand, der bei jedem Schritt überwunden werden muss.



Abb.1. AGR Gütesiegel AuBioRiG® & AuBioRiG® Modell Bogart

Anti Step Schuhe verfügen dagegen über eine gerundete Sohle mit einem starken Dämpfungssystem, das den Abrollvorgang weich und flüssig gestaltet. Sie stellen die abgemilderte Version des AuBioRiG Schuhs dar. Beiden Schuhen gemeinsam ist die Reduktion der Standflächen.



Abb.2. AGR Gütesiegel AntiStep® & AntiStep® Modell Chicago

Zielsetzung der beiden Schuhkonstruktionen:

- Aktivierung der Muskulatur, des Rumpfes und der unteren Extremitäten
- Verbesserung des venösen Rückflusses in den unteren Extremitäten
- Unterstützung eines natürlichen Abrollvorganges beim Gehen
- Verbesserung der Haltung beim Stehen und Gehen
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

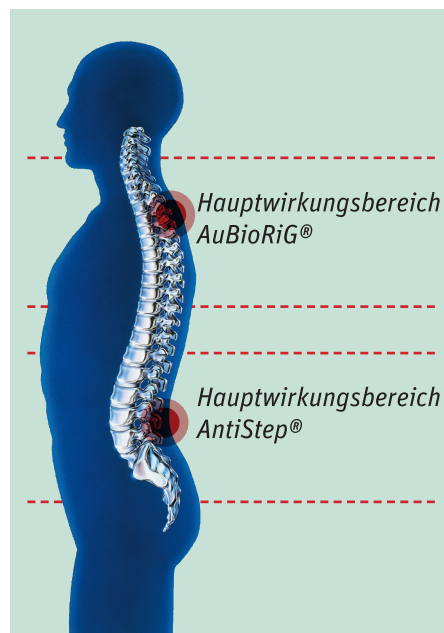


Abb.3. Wirkungsbereiche der Schuhe entlang der Wirbelsäule

Mehrere wissenschaftliche Studien zu den chung shi AuBioRiG Schuhen haben die gewünschten Effekte bestätigt. Die erhöhte Muskelaktivität in den unteren Extremitäten und die Wirkung auf die Gleichgewichtsregulation wurden an der Universität von Calgary nachgewiesen (Stefanyshyn, Osis, Tremblay, Park 2006). Eine günstige und sogar nachhaltige Wirkung auf die Haltung der Wirbelsäule konnte sowohl von Yi (2006) als auch von Laar und Meichsner (2009) dokumentiert werden. Der Sportwissenschaftler Matthias Laar und der Orthopäde Dr. med. Maximilian Meichsner sehen primär die tiefer liegenden lokalen Stabilisatoren für die Haltungsverbesserung verantwortlich. Zudem zeigten sich bei Yi (2006) positive Auswirkungen auf die Fußform, die im wahrsten Sinne des Wortes das Fundament einer guten Haltung darstellt und als zusätzlicher Grund für die nachhaltige Haltungsverbesserung der Wirbelsäule angesehen werden kann.

Besonders zu empfehlen sind die chung shi Funktionsschuhe bei Haltungsschwächen und Rückenschmerzen. Menschen mit degenerativen Veränderungen an den Gelenken der unteren Extremitäten profitieren ebenso wie Patienten mit Rückflussstörungen in den Beinen.

Studien:

Stefanyshyn, Darren/ Osis, Sean/ Tremblay, Laurie/ Park, Sang Kyoon/ Sport Insight Inc.: *The Biomechanics of Walking in the chung shi Health Shoe.* University of Calgary, October 2006.

Yi, Kyung Ok/ Ewha Woman's University/ Department of Human Movement and Performance/ Gait Biomechanics Lab: *Effects of Chung shi Walking Shoes on Posture, Foot Shape, Balance, Flexibility, Menstruation, Pain, Body Composition, and Gait.* November 2006.

Meichsner, Maximilian/ Laar, Matthias: *Einfluss der Chung Shi AUBIORIG-Technologie auf die wirbelsäulen-stabilisierende Muskulatur.* Bad Tölz, 2009.