

X10D® Das Prinzip:

X10D

Das Prinzip:

Der Physiotherapeut Jan Swager van Dok und der Schuhspezialist Tobias Schumacher haben einen Schuh konstruiert, der den Fuß möglichst direkt und schnörkellos auf das natürliche Gangbild lenken soll. Dieser Schuh ist – im Gegensatz zu Kräftigungsschuhen wie beispielsweise der MBT oder der Nike Free – explizit nicht darauf ausgelegt, den Körper auf eine instabile Landung und erhöhte Muskelaktivität vorzubereiten. Jan Swager van Dok ist überzeugt, dass « eine weiche oder instabile Sohle zwar einen erhöhten Effekt auf die Muskelaktivität ausübt, aber dadurch eher ein Trainingsgerät darstellt und nicht als Alltagsschuh geeignet ist, der dauernd getragen werden muss ».

Typisch für X10D ist die s-förmige Linie entlang der Bodenkontaktfläche. Die Schwierigkeit beim Bau des Schuhs war, die Träger entlang dieser Linie zu führen.

Schumacher erreicht dieses Vorhaben mit Hilfe von gezielt platzierten, propriozeptiven Elementen in der Mittelsohle, welche beim Tragen Druck ausüben. Laut Schumacher « geht der Fuß nicht der Dämpfung nach, sondern dem Druck, denn Druck ist Information ». Stellt man den Schuh auf den Boden, kommt die ganze Dreidimensionalität des X10D zum Ausdruck. Die Schuhsohle liegt nicht flach auf dem Boden auf, sondern ist etwa auf Höhe der Mitte auf der Außenseite leicht erhöht, sodass der Schuh etwas nach innen kippt. Beim Tragen wird der Gang nach dem Aufsetzen auf der Ferse automatisch zuerst etwas nach aussen gelenkt. Entsprechend ist als Gegenpol im Innenbereich der Sohle bewusst ein erheblicher Teil ausgespart. Bei einem extremen Einwärtsdrehen würde der Fuß durch den fehlenden Widerstand nach innen abknicken und dadurch dem Träger sofort das Signal vermitteln, mehr über die Mitte und Außenseite abzurollen. Auch der Zehenbereich der Außenseite ist dreidimensional geformt, wodurch die Abrollbewegung bis zum Schluss in einem Fluss durchgezogen werden kann.

Warum und wie der Schuh den Träger dazu bringt, die gewünschte Abrollbewegung der Linie entlang durchzuführen, ist schwierig in Worte zu fassen und muss erlebt werden – aber er tut es tatsächlich. Wer den X10D an den Füßen hat, kann gar nicht anders, als so abzurollen, wie der Schuh das vorgibt. Das Aufsetzen fühlt sich zwar sehr direkt an, dennoch ist der Schuh bequem und flexibel zu tragen.

Fazit: Der X10D ist kein weiterer Kräftigungsschuh, der die Muskeln aktiviert, sondern ein Schuh, der sich an nichts anderem als am natürlichen Gang orientiert, und der alle, die davon abweichen, freiwillig, aber bestimmt korrigieren, bzw. ihnen ganz einfach mit sanftem Druck zu verstehen gibt: Walk the line!

