

# Bewegungsformen

## Newton unterscheidet Gehen und Laufen

von Dr. Uli Becker-Wiedemann



Boulder, Colorado: Ein Orthopädienschuhmachermeister und eine Idee, die lange währt, wollen die Laufwelt revolutionieren. Danny Abshire, der als aktiver Läufer so ziemlich alle Distanzen abspulte, hat bereits gut zehn Jahre geistige Energie investiert, bis eine Reihe glücklicher Zufälle dem Konzept die entscheidende Kraft gab, überhaupt das Licht der Läuferwelt zu erblicken.

Jerry Lee, Dannys Vermieter, ist Immobilienmakler und selbst begeisterter Läufer. Die Idee leuchtete ihm sofort ein und der Enthusiasmus sowie die Akribie von Danny Abshire haben Lee restlos überzeugt. Er wurde zum Mitbegründer der Marke Newton. Dannys derzeitiger Nachbar war federführend bei der Marke Ironman, und schon war der Weg zu den Triathleten geebnet. Diese Sportlergruppe gilt seit jeher als offen (sprich kaufbereit) für Innovationen, trainingsfleißig und experimentierfreudig.

### Der Weg an den Fuß

Die kleine Serie wurde zunächst ausschließlich auf Triathlonmessen angeboten. Onlineshops kamen hinzu und die Nachfrage stieg. Mittlerweile verkaufen in den USA 200 Händler Schuhe dieser Marke. Seit nunmehr einem Jahr arbeitet Newton daran, sich auf dem europäischen Markt zu etablieren. Sehr behutsam geht man die Sache an und



hat sich dafür einen erfahrenen Mann ins Boot geholt: Wolfgang Schweim, der bereits bei Nike, Asics und Saucony äußerst erfolgreich Aufbau- wie auch Führungsarbeit leistete. In Europa soll der Vertriebsweg klassisch verlaufen, über die Fachhändler, nicht über den Direktverkauf. Das ist ganz im Sinne von RUNNING – Das Laufmagazin, denn schon „normale“ Laufschuhe bedürfen einer kompetenten Beratung. Bei einem andersartigen Denkansatz, wie ihn Newton verfolgt, ist es schlichtweg unabdingbar, den Läufer an das System heranzuführen. In großer Runde traf man sich in den RUNNING-Redaktionsräumen, um direkten Einblick in das Konzept zu erhalten (in Theorie und Praxis versteht sich).


### Gehen versus Laufen

Die beiden technischen Grundlagen der Newton-Laufschuhe, das einzigartige „Dämpfungselement“ im Vorfußbereich und die praktisch sprengungsfreie Bauweise, basieren auf dem Grundgedanken, dass Laufen eine eigenständige Bewegungsform ist, die zunächst einmal nichts mit dem Gehen gemein hat. Laufen tut mensch nicht über die Ferse. Diese Erkenntnis entstammt der Tatsache, dass wer barfuß rennt, fast immer mit Mittel- oder Vorfuß aufsetzt und den Stoß eines Fersenaufpralls tunlichst vermeidet. Damit steht Newton zunächst relativ allein. Das Schlagwort „Natural Running“, das hierfür ins Feld geführt wird, nutzen diverse Mitbewerber ebenso – jedoch in zum Teil deutlich anderer Um-

setzung. Was wirklich natürliches Laufen ist, kann durchaus unterschiedlich gesehen werden. Denn erstens sind extreme individuelle Unterschiede zu finden und zweitens ist der Bewegungsablauf in erheblichem Maß von der Bewegungs-Geschwindigkeit abhängig. Damit wird die Frage, ob Nike, Ecco, Newton oder Matthias Marquardt dem natürlichen Laufen am nächsten kommen, fast schon rhetorisch. Außer Zweifel steht, dass beim Rennen über den Vorfuß-Bereich die federnde und dämpfende Wirkweise der Muskulatur

► Wolfgang Schweim gibt Einblicke in das patentierte System der Laufschuhe von Newton

### Der richtige Schritt

Unser Körper gibt vor, was fürs Vorfußlaufen Bedingung ist. Ob nun *Pose method of running* (in den 1970er-Jahren von dem russischen Wissenschaftler, Universitätsdozenten und Leichtathletik-Trainer Nicholas Romanov entwickelt) oder Natural Running à la Danny Abshire, entscheidend ist: Der Körper muss nach vorne geneigt sein, der Schritt darf nicht weit vor den Körper gezogen werden, sondern muss mit Bodenkontakt unter dem Körperschwerpunkt beginnen. Richtig, hier hat auch der Markenname seinen Ursprung. Durch das Nach-vorne-Neigen, das einem Nach-vorne-fallen-Lassen nahekommt, soll die Schwerkraft genutzt werden, und so entlehnte man den Namen, der gemeinhin als Erster mit Schwerkraft in Verbindung gebracht wird, den von Sir Isaac Newton. Die Produktpalette ist schlank, wie auch der Schnitt der Schuhe – doch beides vollkommen ausreichend, um fast jedem Läufer zumindest einen Test zu ermöglichen, ob ihm das Konzept zusagt. Ausprobieren ist definitiv angeraten, ob Sie dann wirklich ausschließlich diesem System vertrauen oder es als Trainingstool kontrolliert, gezielt einsetzen, ist individuell zu entscheiden und bleibt somit Ihnen überlassen – in der RUNNING-Redaktion ist Letzteres derzeit angesagt. 

### Die Trefferfläche

Das von Danny Abshire entwickelte Modul, dessen Gummiklötze beim Auftreten in entsprechenden Taschen verschwinden, hat zwei unabhängige Funktionen. Zunächst soll es dämpfen, eigentlich sogar federn. Die Aufprallenergie soll absorbiert und mit einer Art Trampolin-Effekt in Vortrieb umgewandelt werden: *Action/Reaction Technology*. Die ersten Testläufe der RUNNING-Redaktion bestätigen zumindest den Dämpfungseffekt. Unserer Ansicht nach wichtiger noch als das Abfedern des Aufpralls ist jedoch der didaktische Ansatz. Mit Newton, dank Newton, durch Newton ... wie auch immer, es geht hier in erster Linie darum, die entsprechende Lauftechnik zu erlernen beziehungsweise zu etablieren. Dabei dient das Modul als Trefferfläche. Bei jedem Schritt spürt man sofort, ob man den Punkt getroffen hat und somit den gewünschten Laufstil umsetzt – denn hierfür ist ausdauernde Konzentration gefragt, und jede Eselsbrücke wird dankend angenommen. Der Bereich des Moduls entspricht in gewissem Sinne dem *sweet spot* eines Tennisschlägers.

**Infos** [www.newtonrunning.com](http://www.newtonrunning.com)

