

SPIRA: Eine neue Laufschuhmarke auf dem Schweizer Markt

# YOU ONLY HAVE SO MUCH ENERGY. WHY LOSE IT TO THE GROUND?

Eine neue Generation von Laufschuhen aus dem texanischen El Paso wird unter der Marke SPIRA in der Schweiz lanciert. SPIRA verspricht mit der neuen patentierten WaveSpring™-Technologie überlegene Dämpfungseigenschaften und Energie-Rückgewinnung ohne Leistungsverlust.



**Online-Shop und Kommunikation:  
Das zentrale Element**

Unter [www.spira-swiss.ch](http://www.spira-swiss.ch) findet man alle wichtigen Produktinformationen sowie den Webshop für das direkte Bestellen ab Internet. Wie in der realen Welt setzt auch SPIRA Swiss auf ein modernes Shop-Erlebnis. Der interessierte Besucher findet deshalb unter den Informationsseiten ein ausführliches Laufschuh-Lexikon, Tipps und Checklisten zum Laufschuh-Kauf, allgemeine Informationen rund ums Laufen sowie eine umfangreiche Link-Sammlung zum Thema Laufsport. Zusätzlich gibt es unter dem Menüpunkt SPIRA Fun eine Chatbox, ein virtueller Anschlagkasten für Lauftreffs oder ein Forum für den Verkauf von Occasions- und Gebrauchsgüter durch jedermann. Als besonderes Highlight findet der Besucher auch die wahrscheinlich grösste Witzsammlung über und rund um den Laufsport, darunter auch einige schon fast vergessene Filmperlen aus der frühen Ausdauerzeit.



Sport soll Spass machen, das hat SPIRA Swiss sich auch auf die Fahne geschrieben, was sich auch auf der Fotomontage mit dem von Paris Hilton «präsentierten» SPIRA Stinger ausdrückt. Es scheint, als wäre hier, genau wie bei den Schuhen, tatsächlich nicht alle Energie im Boden verloren gegangen, wie es der Marken-Slogan auf den Punkt bringt.

[www.spira-swiss.ch](http://www.spira-swiss.ch)



**Die Vorteile der WaveSpring™-Technologie:  
dauerhaft überragende Dämpfung  
und Energy Return**

Die verwendeten Wellenfeder in den SPIRA Laufschuhen haben überzeugende, wissenschaftlich getestete und erwiesene Vorteile:

- die Dämpfungsleistung der Wellenfeder nimmt weder während eines einzelnen Laufes noch über die gesamte Lebensdauer des Schuhs ab, im Gegensatz zu den meisten anderen Dämpfungssystemen.
- bis zu 96% der Energie beim Auftreten werden gespeichert und beim Abrollen wieder zurückgegeben.
- die maximal auftretenden Stoss- und Aufprallkräfte werden bis zu 20% reduziert. Die Belastung des Bewegungsapparates eines 80 kg schweren Läufers entspricht also dem eines 64 kg schweren Läufers.
- die WaveSpring™-Technologie ist adaptierbar. So werden denn auch je nach Modell und Grösse der SPIRA Laufschuhe unterschiedliche Feder-Konfigurationen und unterschiedlich starke Federn verwendet.



**Start mit 4 Herrenmodellen, 3 Damenmodellen  
und dem Unisex-Wettkampfschuh Stinger**

SPIRA geht in der Schweiz mit einer separaten Damen- und einer Herrenlinie an den Start. Bei den Herren mit vier Modellen, dem gelben Leichtgewichtstrainer Del Sol, dem Allround-Laufschuhe Volare, dem speziell für stark pronierende Athleten geeigneten Stabilitätstrainer Genesis sowie dem Spitzenmodell an Dämpfung und Führung, dem SPIRA Striker.

Bei den Damen startet SPIRA mit 3 Modellen, deren Leisten spezifisch für Frauenfüsse entwickelt wurden, den Damenmodellen Del Sol, Volare und Striker. Als Wettkampfschuh ist der aggressiv gelb-schwarz gestylte und sehr leichte SPIRA Stinger als Unisex-Modell erhältlich. Der Stinger ist als reiner Wettkampfschuh für geübte Läufer ohne Fuss-Fehlstellungen geeignet und verfügt trotz der Leichtigkeit auch über die WaveSpring™-Technologie im Vorfuss-Bereich.



Der Leichtgewicht-Trainer Del Sol (hier das Herrenmodell), das Spitzenmodell Striker (hier das Damenmodell), der Stabilitätsschuh Genesis sowie der Wettkampfschuh Stinger (v.l.n.r.).

**Direktverkauf über Internet und Demonstration  
an Lauf- und Triathlonveranstaltungen**

In einem ersten Schritt wird der SPIRA ausschliesslich über den Internethandel in der Schweiz eingeführt, bevor der Schuh dann ab dem zweiten Jahr auch im Sportfachhandel erhältlich ist. SPIRA wird deshalb an ausgewählten grösseren Lauf-, Triathlon- und Nordic-Walking Veranstaltungen in der Schweiz mit Testmodellen präsent sein. Interessierte Läufer haben so die Möglichkeit, gratis die Produkte vor Ort zu testen und sich von der Qualität der SPIRA Schuhe zu überzeugen. Ein weiterer Pluspunkt beim Service von SPIRA ist die Rückgabemöglichkeit für alle übers Internet bestellten, aber nicht passenden, unbenutzten Schuhe.

Laufen und Walken mit Hilfsmitteln

# UND HOCH DIE ARME

Ausdauersportler vermuten ihren Hauptantrieb in den Beinen. Doch gerade für Walker und Läufer gilt: Kräftigen Sie Ihren Oberkörper! Zwei moderne, gewinnbringende Trainingsformen im Kurzbesrieb.

FOTO: GYMSTICK



**Nordic Walking Gym  
Stocktraining  
mit Gummiband**

So richtig vielseitig werden Walking oder Running mit Stöcken durch den «Nordic Walking Gym», ein raffiniertes Widerstandsgerät, das an jeden Nordic-Walking-Stock befestigt werden kann. Verschiedene Farben kennzeichnen die unterschiedlichen Stärken der Gummibänder. Durch Aufrollen um den Stock kann der gewünschte Widerstand individuell eingestellt werden. «Der «Gym» ist sehr einfach zu handhaben», sagt Mathias Tierstein, der bei Ryffel Running für Nordic Walking zuständig ist. «Mit wenigen Handgriffen hat man ein tragbares Fitnessstudio griffbereit.» Einsetzen kann man die Stöcke mit dem «Gym» wie bei einem Vita Parcours: Also zügig laufen oder Nordic Walken und in den Pausen die Kraft trainieren, vorzugsweise für den Oberkörper.

Der «Nordic Walking Gym» passt an jeden Nordic Walking-Stock und im Nu ist damit ein Outdoor-Fitnessgerät griffbereit.

FOTO: ANDREAS GONSETH

**XCO anstelle von Stöcken  
«Schüttelbecher» für mehr Armkraft**



Wer lieber ohne Stöcke unterwegs ist, kann seine Muckis mit den XCO kräftigen. XCO sind Aluminium-Röhren, die mit einer Schlaufe in der Hand gehalten werden und mit denen sowohl gelaufen wie auch gewalkt werden kann. Das Geheimnis der XCO ist deren Füllung, ein Granulat, das als Schwungmasse dient. Beim Hin- und Herbewegen wird die innere Granulatmasse von einer Seite der Röhre zur anderen geschoben, wodurch die Muskulatur beachtlich gefordert wird. Die Effizienz der Armbewegung wird gesteigert und gleichzeitig können die XCO in Ruhephasen für allerlei Oberkörperübungen eingesetzt werden.

Fazit: Natürlich eignet sich nach wie vor auch der klassische Vita Parcours oder ein mitgetragenes Theraband zur Stärkung des Oberkörpers. Die beiden modernen Trainingsformen Nordic Walking Gym oder XCO bieten aber darüber hinaus eine durchaus effiziente und leicht anwendbare Alternative, Ausdauer und Oberkörperkraft im Freien miteinander zu kombinieren. Es gilt: Entscheidend ist nicht was, sondern vielmehr, dass Sie etwas für Ihren Oberkörper tun!

XCO bieten eine Alternative zu Stöcken und können auch während des Laufens und Walkens eingesetzt werden.

**Erster «Gymstick Outdoor Trail»**

Im April wurde im aargauischen Madiswil der Fitnesspfad «Gymstick Outdoor Trail» eröffnet, der neben einer markierten, 4,3 Kilometer langen Strecke einen zentralen Fitnesspunkt aufweist. Dieser umfasst acht Stationen, an welchen Kraft- und Koordinations-Übungen beschrieben werden. Ideen für geeignete Übungen findet man auf [www.gymstick.ch](http://www.gymstick.ch), auf einer DVD oder im Buch «Gymstick» (Verlag Meyer & Meyer, ISBN 978-3-89899-333-3).

FITforLIFE-Leseraktion

# Laufen wie GP-Sieger!

Testen und bestellen Sie  
das neue Spitzenmodell  
von SPIRA mit 40% Rabatt!

(Normalpreis Damenmodell Fr. 222.-, Herrenmodell Fr. 228.-, Aktion gültig bis 30. Juni 2009. Nicht mit anderen Aktionen kumulierbar und gültig nur für diese Modelle.)



SPIRA bietet den FIT for LIFE-Lesern in der Schweiz exklusiv den neuen Laufschuh SPIRA Striker (Herren- und Damenmodell) in einer einmaligen Aktion zu einem stark vergünstigten Preis an.

**Und so geht's:**

1. Sich auf [www.spira-swiss.ch](http://www.spira-swiss.ch) einloggen
2. Im SPIRA Internet-Shop den SPIRA Striker bestellen
3. Bei der Bestellung den Code «FITFORLIFE» eingeben
4. Bestellung absenden und sich auf die Ankunft des SPIRA Strikers freuen
5. Laufen gehen!

Der SPIRA Striker, das Topmodell der Lauftrainings-Schuhe, bietet nebst der WaveSpring™-Technologie für überragende Dämpfung und Energierückgewinnung die folgenden Vorteile:

- Neuartige Spinnen-Rahmen-Technologie für optimale Energieübertragung von der Ferse zum Mittelfuss für sichere und angenehme Führung beim Abrollen und Abdrücken.
- Einzigartige 3D-Mesh und Monomesh-Kombination im Obermaterial für überragende Atmung und sicheren Halt.
- Visko-elastische Ferse und elastischer Vorfuss zur Unterstützung der WaveSpring™-Energierückgewinnung. Integrierte Luftkanäle erlauben den Luftausgleich zwischen den Federkammern und regulieren gleichzeitig das Fussklima.
- TPU-Platte mit integriertem Federgehäuse für sanfte Dämpfung und optimale Stabilität. Jede Feder ist speziell konzipiert für die entsprechende Schuhgrösse, um die richtige Dämpfung für jeden Läufer zu garantieren, einzigartig und nur bei SPIRA!
- Unabhängige und torsionsfreie Vorfuss-Federung für die nötige Flexibilität und maximale Abdruck-Energie.
- Verbund-Aussensohle unterschiedlicher Härtegrade für maximale Langlebigkeit, entsprechend der Dämpfung der WaveSpring™-Technologie.