

Folgende Händler führen NIKE FREE

NIKETOWN Berlin, Tauentzienstr. 7 b/c, 10789 Berlin
Nike Hamburg, Spitaler Str. 2, 20095 Hamburg
Nike Frankfurt, Zeil 71 - 75, 60313 Frankfurt a. M.
Nike Airport Store, Terminal 1, Ebene 2, Bereich B, 60547 Frankfurt a.M.
Nike Stadium Store, Otto-Fleck-Schneise 7, 60528 Frankfurt a.M.
Nike Nürnberg, Breite Gasse 80, 90402 Nürnberg
Nike Women Store, Römerstrasse 21, 80801 München
Nike München, Hanauer Strasse 68, 80993 München

Karstadt Sports
Runners Point Warenhandels-gesellschaft mbH
Sport Scheck GmbH
Sportarena GmbH

Citabel Sports, L-3364 Leudelage
Dresdner Laufsportladen, 01129 Dresden
Leipziger Laufladen GmbH, 04109 Leipzig
Laufladen Jena GbR, 07743 Jena
Sporthaus Jena GmbH, 07743 Jena
Dresdner Laufsportladen, 09126 Chemnitz
Long Distance, 10557 Berlin (Tiergarten)
Lunge Lauf u. Sportschuhe GmbH, 10719 Berlin
Lang und Laufladen Sportartikel GmbH, 10789 Berlin
Lunge Lauf u. Sportschuhe GmbH, 12163 Berlin
Ulrikes Sportshop, 14467 Potsdam
City Sport Gohlke, 18055 Rostock
Lunge Lauf u. Sportschuhe GmbH, 20095 Hamburg
Laufwerk Hamburg GmbH, 20253 Hamburg
Laufwerk, 20253 Hamburg
Lunge Lauf u. Sportschuhe GmbH, 20354 Hamburg
Laufladen Endspurt GmbH & Co. KG, 21935 Lüneburg
Lunge Lauf u. Sportschuhe GmbH, 22305 Hamburg
Niendorfer Laufladen, 22459 Hamburg
Lunge Lauf u. Sportschuhe GmbH, 22761 Hamburg
Zippels Läuferwelt GmbH, 24103 Kiel
Sporthaus Nis Knudsen KG, 24103 Kiel
Sport Profimarkt Hansen GmbH, 24113 Kiel
Sport Reckemeier GmbH, 26122 Oldenburg
Spass mit Sport, 26789 Leer
Sport Klahsen GmbH & Co. KG, 26871 Aschendorf
Sport Ziel, 28195 Bremen
Sport Hass & Sohn, 28757 Bremen
Dodenhof GmbH & Co. KG, 28870 Posthausen-Ottersberg
Unterwegs, 29221 Celle
Blade Runner, 30159 Hannover
Laufladen Endspurt GmbH & Co. KG, 32756 Detmold

nikerunning.com

Laufladen Endspurt GmbH & Co. KG, 33098 Paderborn
Theuermeisters Lauf Laden, 34117 Kassel
Begro R. Krug GmbH, 35390 Giessen
Laufsport Bunert, 40476 Düsseldorf
Zippels Läuferwelt GmbH, 42937 Flensburg
Laufsport Bunert, 44225 Dortmund-Hombruch
Orthopädie Schuh und Technik GmbH, 44651 Herne
Laufst Sportartikel GmbH, 44801 Bochum
Laufst Sportartikel GmbH, 45897 Gelsenkirchen
Laufst Sportartikel GmbH, 46325 Borken
Laufsport Bunert, 47057 Duisburg
Laufsport Bunert, 47533 Kleve
Intersport Profimarkt, 47533 Kleve
Laufsport Bunert, 47799 Krefeld
Active Sportshop GmbH, 48151 Münster
Sporthaus Matenaar, 48529 Nordhorn
Uni Sport, 50933 Köln
Runner Shop, 52062 Aachen
Active Running-Center, 53111 Bonn
Sporthaus Paul Nett E.K., 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
City Sport Trier, 54290 Trier
Sport-Brang, 54584 Jünkerath
Wolf's Running World, 55128 Mainz
Laufsport Pilz, 55543 Bad Kreuznach
Sporthaus Krumholz, 56564 Neuwied
Laufsport Bunert, 59423 Unna
Laufshop Leder GmbH, 60311 Frankfurt
Frankfurter Laufshop, 60313 Frankfurt
Sanitätshaus Raab, 60487 Frankfurt
Runners Shop, 61250 Usingen
Main Ausdauer-shop, 63843 Niedernberg
Laufshop Leder GmbH, 64283 Darmstadt
Sporthaus Robert Hübner GmbH, 64283 Darmstadt
Schuhhaus Lang GmbH, 64342 Seeheim-Jugendheim
Ehr! Orthopädie und Sport, 65812 Bad Soden
Sporthaus Klinkner, 66709 Weiskirchen
Frank's Laufshop, 66740 Saarouis
Ank Orthopädie-schuh-technik GmbH, 67655 Kaiserslautern
Der Laufladen, 67655 Kaiserslautern
Schlemmer GmbH, 67742 Lauterecken
Engelhorn Sports GmbH, 68161 Mannheim
Sportart, 69120 Heidelberg
Heart u. Sole, 70173 Stuttgart
Heart u. Sole, 70597 Stuttgart
Stahls Sport Shop OHG, 71069 Sindelfingen-Maichingen
Roy Sport, 71634 Ludwigsburg

Türk-Puss-Vital-Center, 72250 Freudenstadt
Sport Schwab GbR, 73650 Winterbach
Atitudo, 73728 Esslingen
Intersport Profimarkt GmbH & Co. KG, 75179 Pforzheim
Profimarkt, 75179 Pforzheim
Lauf u. Sport Shop, 76133 Karlsruhe
Laufshop Gulyas, 76135 Karlsruhe
Sportteam Bruchsal, 76646 Bruchsal
Laufsport Norde, 76863 Herxheim
Georg Kuhn GmbH, 77652 Offenburg
Fun Active Triathlon- und Multisport, 78333 Stockach-Espasingen
Sportfachgeschäft Butsch E.K., 78532 Tuttlingen
City Sport Handelsges. mbH, 79098 Freiburg
Sporthaus Bohny GmbH, 79098 Freiburg
City Sport Handelsges. mbH, 79539 Lörrach
Sport Philipp, 79664 Wehr
Allsports, 79761 Waldshut
Sporthaus Schuster GmbH, 80331 München
Sport Ruseher, 80686 München
In Team, 80796 München
Lauf-Bar GmbH, 80805 München
Ertl/Renz, 81541 München
Run 42, 81667 München
Der Selbstläufer, 82194 Gröbenzell
Sport Brosig GmbH, 83088 Kiefersfelden
Georg Steigenberger Sport E. Kfm., 83229 Aschau
Sport In, 85049 Ingolstadt
Sport Müller GmbH, 85049 Ingolstadt
Schuh + Sport Gerspeck, 85354 Freising
Haimel! Ortho-Team, 85567 Grafing
Laufsport Saukel, 87435 Kempten
Sportfreunde Marktoberdorf, 87616 Marktoberdorf
Sport No 1 Schalk, 87719 Mindelheim
Gesundheitshaus, 88214 Ravensburg
Sport Heinzl GmbH & Co. KG, 88400 Biberach
Sport Sohn GmbH & Co. KG, 89231 Neu-Ulm
Sport Valtin GmbH, 91522 Ansbach
Run der Laufladen, 92318 Neumarkt
Laface Lauf und Fahrradcenter, 92637 Weiden
Lauf und Berg König, 93047 Regensburg
Sport Profimarkt, 96103 Hallstadt
J.Z. Sport Profimarkt GmbH, 96103 Hallstadt
Laufstil Würzburg, 97076 Würzburg



RUN SUPERNATURAL

NIKE FREE

LEICHT. FLEXIBEL. EFFEKTIV.

Starke
Füße
leisten
mehr.



...KRAFT
...BALANCEFÄHIGKEIT
...SENSIBILITÄT
...VERLETZUNGSPROPHYLAXE



TRAININGSEFFEKT FREE

NIKE FREE hilft Athleten, den Fuß zu kräftigen

NIKE FREE kann Athleten helfen, schneller zu laufen und Verletzungen zu vermindern

NIKE FREE ist eine Trainingsunterstützung mit Transfereffekt für alle Sportarten



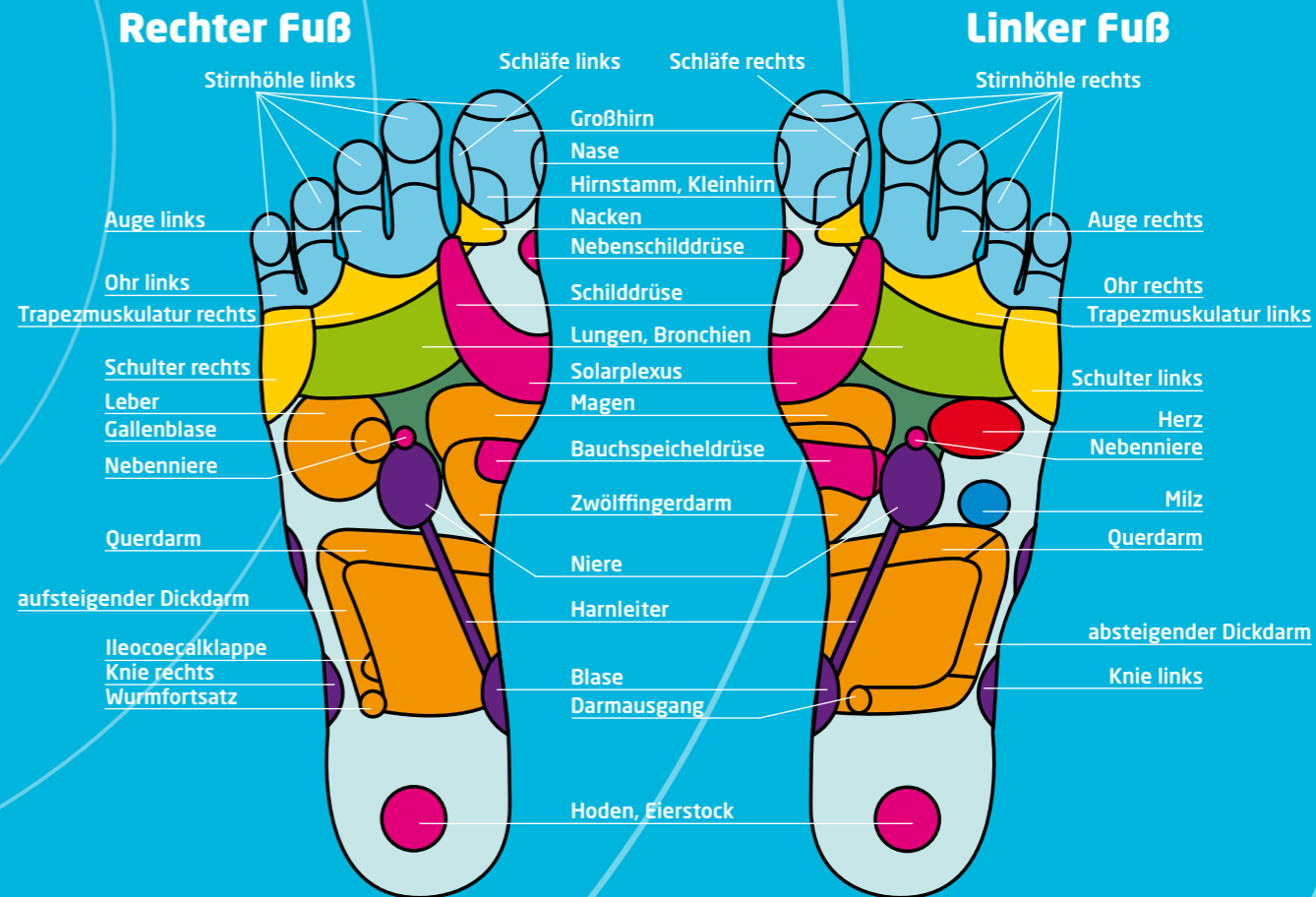
Du kommst
barfuß
auf die Welt.

Aus dem **Alltag** deiner **Füße**

- Der Mensch ist bis zu **57%** seines Lebens auf seinen Füßen unterwegs.
- **3 Mal um die Erde** – diese Strecke legt ein Mensch im Laufe seines Lebens zurück. In Zahlen: **128.000** Kilometer.
- Addiert man den Druck, den beide Füße täglich auffangen müssen, so kommt man auf **2.520** Tonnen. Dies entspricht in etwa **4 ICE-Zügen**.
- **3 Trillionen Keime** finden an den Füßen ein Zuhause.
- **90.000** Schweißporen an jedem Fuß produzieren bei normaler Beanspruchung täglich rund **280** Milliliter Feuchtigkeit.

Das Epizentrum deines Körpers

Der Fuß ist weitaus mehr als ein Fortbewegungsmittel. Nach den Lehren der chinesischen Heilkunde findet sich jedes Körperteil – vom Gehirn bis zum Dickdarm, quasi als Mikrosystem verkleinert – an den Füßen des Menschen wieder. Erkrankt ein Organ oder ein Körperteil, schmerzt der entsprechende Punkt auf der Fußsohle, wenn man ihn drückt. Vorbeugend oder bei akuten Beschwerden können die entsprechenden Akupressurpunkte auf unseren Fußsohlen massiert werden.



Zeit seines Lebens steht jedem Menschen lediglich ein Paar **Füße** zur Verfügung.



Bewegungsablauf eines Schrittes

Was in der Bewegung so einfach und leicht aussieht, dahinter steckt ein hochkompliziertes Zusammenspiel von 64 Muskeln / Sehnen, 52 Knochen und 214 Bändern in beiden Füßen. Dieses System muss der Mensch in seinen ersten Lebensjahren koordinieren lernen. Schließlich perfektioniert er es und empfindet dann die Nützlichkeit seiner Füße als selbstverständlich.

Power
für deine **Füße**

So müsste nach allem, was wir wissen, die Lösung für Sportler und andere Menschen lauten. Doch 100 Jahre Schuhkultur und unsere Zivilisation machen dem hehren Vorhaben einen ordentlichen Strich durch die Rechnung. Ist es zu spät für eine Welt der barren Füße?

Wenn nicht barfuß, dann wenigstens **so barfuß wie möglich.**



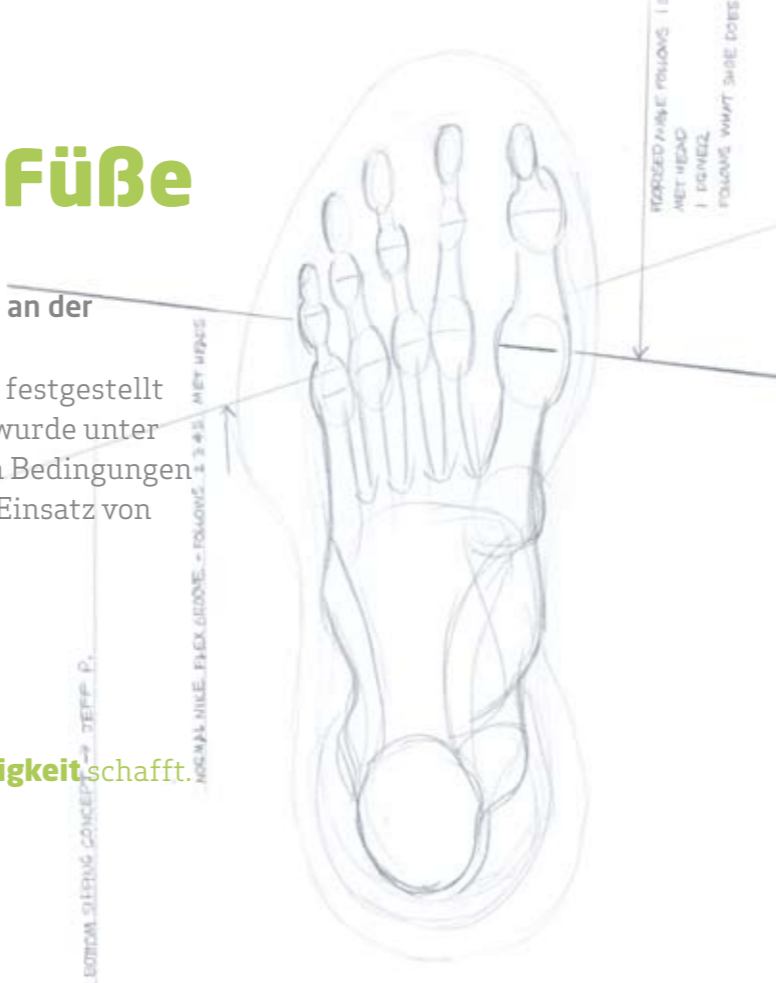
NIKE FREE - der **Kraftraum** für deine **Füße**

Experimenteller Nachweis zur Wirkung des **NIKE FREE** an der Deutschen Sporthochschule Köln

In der Auswertung der Untersuchungsergebnisse konnten statistisch signifikante Verbesserungen der Testgruppe mit **FREE** in punkto Stärke, Muskelmasse, Bewegungsspielraum und

- das aktive **Bewegungsausmaß** des Fußes erhöht
- die **Krafftätigkeit** des Fußes verbessert
- die Voraussetzungen für eine bessere **Leistungsfähigkeit** schafft.

Leistungsfähigkeit festgestellt werden. Demnach wurde unter wissenschaftlichen Bedingungen erwiesen, dass der Einsatz von **NIKE FREE**



„Wenn nicht barfuß, dann so barfuß wie möglich.“

Nur barfuß bewahrt der Fuß seine natürliche Leistungsfähigkeit

„**NIKE FREE** ist ein Kraftraum für die Füße und damit ein ganz spezifisches Trainingsmittel“, so Professor Brüggemann von der Deutschen Sporthochschule in Köln, der das **FREE** Konzept mitentwickelt hat. „**NIKE FREE** ist somit eine optimale Ergänzung zu den herkömmlichen Lauf- und in den verschiedenen Sportarten üblichen speziellen Schuhen. Diese sind weiterhin notwendig, damit es nicht zu Überbelastungen kommt.“

Die segmentierte Außensohle des **NIKE FREE** passt sich den Bewegungen des Fußes an. Dadurch drückt sich der Läufer, wie beim Barfußlauf, über die Großzehe ab. Dies fördert die natürliche Leistungsfähigkeit, Funktionalität und Beweglichkeit, wodurch wiederum die Fuß- und Unterschenkelmuskulatur gekräftigt wird. Flexkerben und ein dynamisches Obermaterial erlauben insbesondere im Bereich des Zehengrundgelenks eine physio-

logische Beweglichkeit. Mit **NIKE FREE** wird die Simulation des Barfußlaufens auf jedem Untergrund ermöglicht.

Prof. Dr. Gert-Peter Brüggemann,

Leiter des Instituts für Biomechanik und Orthopädie an der Deutschen Sporthochschule Köln



NIKE FREE - eine **Industrie** ändert ihr Denken

Das Ideal vieler Trainer in der Leichtathletik war und ist das Barfußlaufen. Die natürlichen Funktionen des Fußes werden gestärkt, die Kraftübertragung wird verbessert und das Verletzungsrisiko sinkt.

Das Nike Entwicklungslabor in Beaverton übertrug diese Vorteile im Jahr 2004 auf ein revolutionäres Schuhkonzept, das von da an die Konstruktion von Laufschuhen in der gesamten Industrie nachhaltig beeinflusst hat.

Den Bewegungsablauf durch flexiblere und nachgebende Materialien zu steuern, ersetzte die klassischen Konzepte von unterstützenden Elementen im Laufschuh. Erkenntnisse aus der **NIKE FREE** Forschung beeinflussen unser Denken beim Laufschuhbau und bei der Trainingskonzeption.



Wie **NIKE FREE** unseren **Laufschuhbau** beeinflusst.



Der Barfußlauf ist das Ideal. Ein organischer Aufsatz der Ferse, eine schnelle Stabilisierung der Standphase und ein Abdruck über die Großzehe sind seine Kennzeichen.



Der **NIKE FREE** macht die Effekte des Barfußlaufs (optimaler Einsatz der Muskulatur und sensiblere Bewegungssteuerung) auch auf harten Untergründen möglich.



Die Laufschuhe der Nike Bowerman Serie haben **FREE** Elemente in ihren Aufbau übernommen. Flexkerben im Bereich der gesamten Mittelsohle ermöglichen einen natürlichen Bewegungsablauf.

„Der menschliche **Fuß** ist ein **Meisterwerk.**“

Leonardo da Vinci (1452-1519)

„Du **unterstützt** einen Bereich und er wird schwach.
Du trainierst ihn intensiv und er wird **stärker.**
Trainiere barfuß auf **Gras** und du wirst keine Probleme haben.
Dies habe ich mit all meinen Athleten als erstes getan “

Arthur Lydiard, Leichtathletiktrainer-Legende

„Am besten wären **Laufschuhe**, wenn die **Füße** darin so
etwas wie die totale **Barfußfreiheit** hätten.“

Bill Bowerman (1912-1999), Coach, Entwickler, Mitbegründer von Nike

„Als Hochspringerin sind meine **Füße** mein **Kapital.** Die **NIKE FREE**
haben mir geholfen, **fliegen** zu lernen.“

Ariane Friedrich, Deutsche Meisterin im Hochsprung



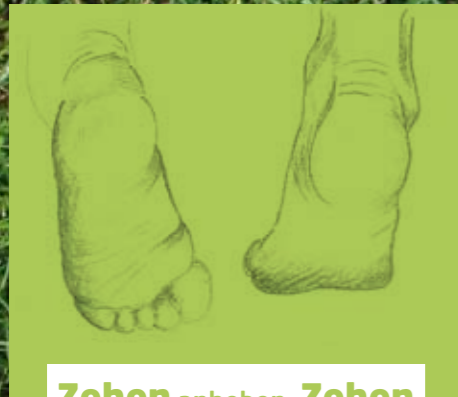
„Sehr **bequemer** und
stylisher Schuh, der dir
auch in der Freizeit das Gefühl gibt,
dich **schneller** zu machen“

Jan Fitschen, Langstreckenläufer



Liebe Deine Füße.

Und trainiere mit ihnen.



Zehen anheben, Zehen wölben

Halte jede Position für 5 Sekunden und wiederhole das 10 Mal. Empfohlen für Menschen, die zu Zehkrämpfen neigen.

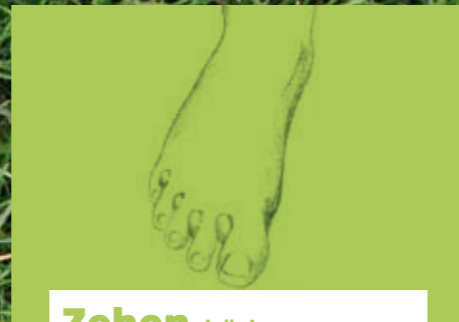
Golfball rollen

Rolle einen Golfball mit den Fußballen für 2 Minuten. Das ist eine großartige Massage für die Fußsohle.



Zehen drücken

Dafür eignen sich Gehörschutzstöpsel oder kleine Korke. Platziere diese zwischen den Zehen und presse sie für 5 Sekunden zusammen. Wiederhole das 10 Mal, d.h. wenn du kannst, denn gewöhnlich sind die Muskelpartien um die Zehen wenig trainiert.



Handtuch heben

Lege ein kleines Handtuch auf den Boden und hebe es nur mit deinen Zehen hoch. Ein Gewicht am Ende des Handtuchs erhöht den Widerstand. Entspannen und die Übung 5 Mal wiederholen.



Zehen ziehen

Lege ein Gummiband um alle Zehen und spreize diese. Halte dies für 5 Sekunden und wiederhole es 10 Mal. Wie beim „Zehen drücken“ wird es hier eine Weile dauern, bis du deine Übung beherrschst.



Murmeln aufheben

Lege 20 Murmeln auf den Boden. Hebe eine Murmel auf und lege diese eine nach der anderen in eine kleine Schale. Hört sich einfach an, ist es aber keineswegs.



Die **NIKE FREE** Damenserie ist speziell auf die weibliche Anatomie abgestimmt. Die Leistenformen der Damenmodelle **FREE 3.0**, **FREE 5.0** und des **FREE EVERYDAY+** haben im Fersenbereich noch besseren Kontakt zum Fersenbein und geben mehr Bewegungsfreiheit im Vorfußbereich. Das Kernelement des **NIKE FREE**, die segmentierte Sohle, spiegelt die weibliche Anatomie perfekt wider, des Weiteren wurde z.B. auch eine größere Zehenlänge berücksichtigt.

NIKE FREE Damenserie*



NIKE FREE 3.0

Näher kann ein Schuh hinsichtlich Tragegefühl und Ansprechverhalten dem Barfußlaufen nicht kommen. **NIKE FREE 3.0** ist der ultimative leichtgewichtige und flexible Schuh.



NIKE FREE 5.0

Dieser leichte, flexible Schuh ist dem Barfußlaufen nachempfunden. Dadurch können sich deine Füße natürlicher bewegen und ein außergewöhnliches Tragegefühl genießen.



NIKE FREE EVERYDAY+

Ein leichter, flexibler und gedämpfter Schuh für Sportler, die einen natürlichen Bewegungsablauf und ein Gefühl wie beim Barfußlaufen wünschen, aber auch auf weiche Dämpfungseigenschaften nicht verzichten wollen. Nike+ kompatibel.

Die **NIKE FREE** Herrenserie ist speziell auf die männliche Anatomie abgestimmt. Dabei wurde besonders Wert auf den für Männer typischen Bewegungsablauf und auf die Passform im Fersen- und Vorfußbereich gelegt.

Auf der **FREE** Skala bezeichnet der Wert 0 die Fußaktivierung auf Gras, 10 das Laufen in einem klassischen Laufschuh. Je nach Trainingsplan kann hier der Wert der **FREE** Modelle (**3.0**, **5.0**, **7.0/EVERYDAY**) gewählt werden.

NIKE FREE Herrenserie*



NIKE FREE 3.0

Näher kann ein Schuh hinsichtlich Tragegefühl und Ansprechverhalten dem Barfußlaufen nicht kommen. **NIKE FREE 3.0** ist der ultimative leichtgewichtige und flexible Schuh.



NIKE FREE 5.0

Dieser leichte, flexible Schuh ist dem Barfußlaufen nachempfunden. Dadurch können sich deine Füße natürlicher bewegen und ein außergewöhnliches Tragegefühl genießen.



NIKE FREE EVERYDAY+

Ein leichter, flexibler und gedämpfter Schuh für Sportler, die einen natürlichen Bewegungsablauf und ein Gefühl wie beim Barfußlaufen wünschen, aber auch auf weiche Dämpfungseigenschaften nicht verzichten wollen. Nike+ kompatibel.

* Weitere Farben erhältlich bei Laufspezialisten und Runners Point.