

Wussten Sie, dass es neben verschiedenen Leistenformen und der Wahl unterschiedlicher Weiten eine weitere Möglichkeit gibt, die Passform und den Sitz eines Sportschuhs zu optimieren? Fast jeder von uns schnürt seinen Sportschuh wie wir es in Kindertagen gelernt haben: Nämlich von den Zehen beginnend, über Kreuz, bis die letzte Öse erreicht ist und abschließend eine Schleife zur Fixierung. Darüberhinaus gibt es Schnürtechniken die besonders auf spezielle Fußtypen und Problemzonen abgestimmt sind. Generell hilft sorgfältige Schnürung den Fuß zu stabilisieren und verhindert übermäßige Bewegung des Fußes im Schuh (Reibung, Blasenbildung). Man erreicht einen optimalen Sitz, indem man die Zehen nach oben streckt, die Ferse in die Fersenschale drückt und die Schnürbänder dann festzieht und bindet. Nicht zu fest, da der Fuß bei Belastung sein Volumen vergrößert und Sehnen, Blutbahnen und Muskeln auf dem Fußrücken irritiert werden können.

