

DER ZAUBER STECKT IM DETAIL

Was macht eigentlich einen perfekten Laufschuh aus? Klar – grundsätzlich muss die Form des Schuhs bei der Anprobe zum Fuß passen. Das allein reicht vielleicht bei einem gewöhnlichen Freizeitschuh aus. Nicht aber bei einem Laufschuh, der einen möglichst ausgewogenen Mix aus Dynamik, Stabilität und Komfort bieten sollte.

TEXT Tim Kullmann

Häufig sind es nur kleine Stellschrauben, die justiert werden müssen, um die gewünschten Effekte zu erzielen. So kann unter anderem die richtige Schnürung der Schuhe dazu beitragen, die Passform der Laufschuhe zusätzlich zu verbessern. Mit den vielen verschiedenen Schnürtechniken für Laufschuhe können die Schuhe variabel auf die Form der Füße und bestimmte Beschwerden beim Laufen abgestimmt werden. Drei Klassiker der Schnürtechnik stellen wir Ihnen vor.

KREUZSCHNÜRUNG

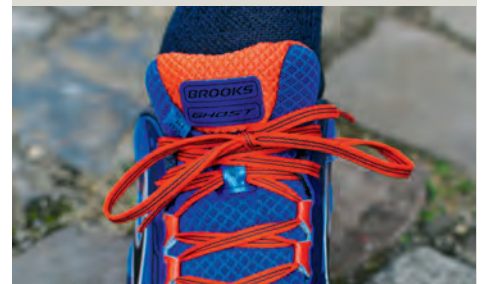
Die Kreuzschnürung ist die traditionelle Standardschnürung eines gewöhnlichen Laufschuhs. Der Schnürsenkel wird über Kreuz immer von innen nach außen in das jeweils nächst höhere, gegenüberliegende Loch geführt. Diese Schnürtechnik sorgt dafür, dass der Fuß ausreichend Halt im Schuh findet.

MARATHONSCHNÜRUNG

Diese Technik gewährleistet Stabilität im Fersebereich über längere Zeit und beugt Blasen vor. Bis zum vorletzten Loch schnüren Sie die Kreuzschnürung, dann der Kniff: Zwischen den beiden oberen, seitlich angeordneten Löchern von außen nach innen eine Schlaufe bilden. Abschließend den Senkel in die gegenüberliegende Schlaufe einfädeln und zuziehen.

SPANNSCHNÜRUNG

Bei Beschwerden oder Schmerzen auf dem Fußrücken hilft diese Schnürtechnik, Last vom Spann zu nehmen. Der Schuh wird grundsätzlich normal geschnürt. Allerdings setzt die Kreuzschnürung an den betroffenen Druckstellen aus und gibt damit dem Fuß den nötigen Platz. Dort wird der Schnürsenkel statt über Kreuz parallel geschnürt.



Die richtige Schnürung kann dazu beitragen, die Passform der Laufschuhe zusätzlich zu verbessern.