



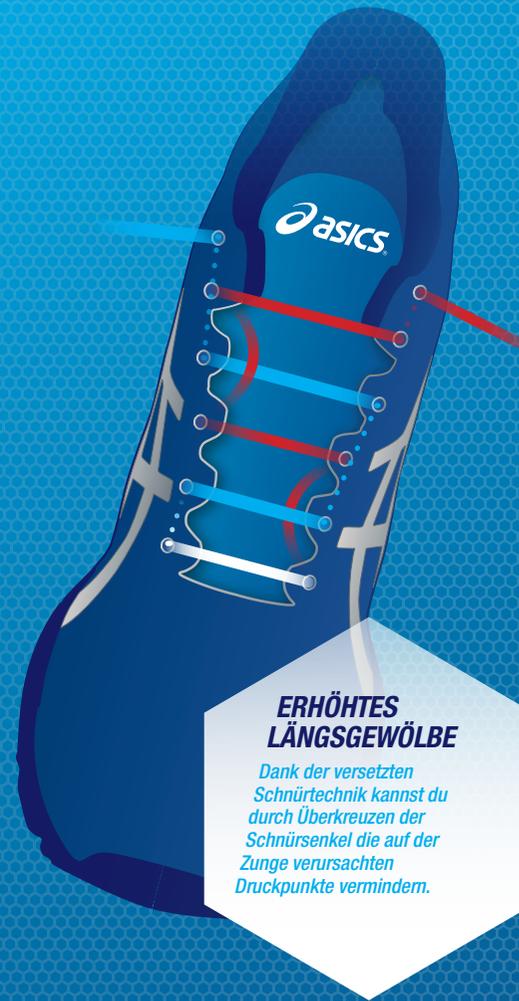
### GUTER HALT FÜR DIE FERSE

Für einen festen Halt der Ferse schnüre deine Schuhe bis zum letzten Loch in der herkömmlichen Art und Weise. Durch das Ziehen der Schnürelemente wird der Fuß perfekt an die Fersenkappe des Schuhs angepasst.



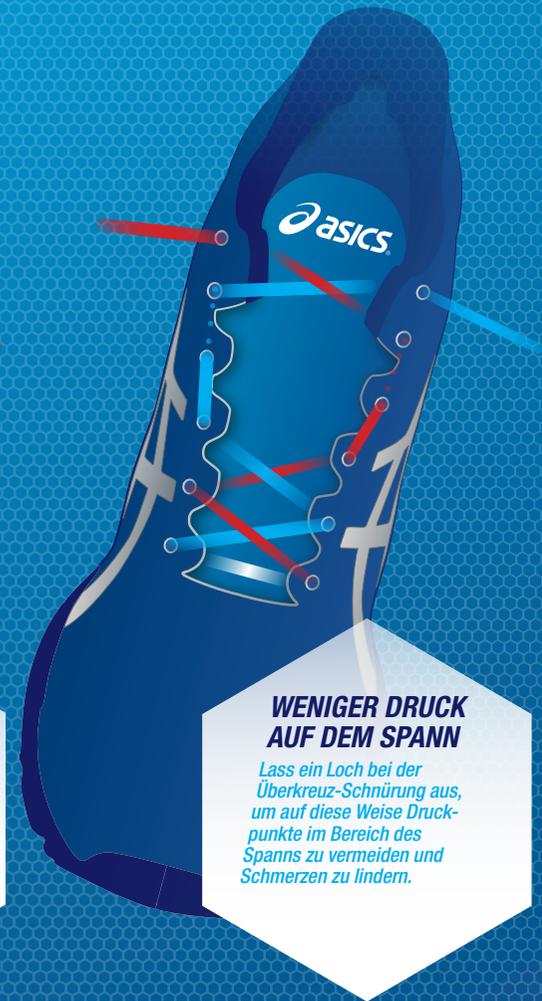
### LINDERUNG BEI SCHMERZENDEN ZEHEN

Die diagonale Führung eines Endes des Schnürsenkels führt zu einer Anhebung der Zehenbox. Auf diese Weise können Schmerzen am Zeh gelindert werden.



### ERHÖHTES LÄNGSGEWÖLBE

Dank der versetzten Schnürtechnik kannst du durch Überkreuzen der Schnürsenkel die auf der Zunge verursachten Druckpunkte vermindern.



### WENIGER DRUCK AUF DEM SPANN

Lass ein Loch bei der Überkreuz-Schnürung aus, um auf diese Weise Druckpunkte im Bereich des Spanns zu vermeiden und Schmerzen zu lindern.

## PASSEND GESCHNÜRT

DEIN GUIDE ZUR PERFEKTEN SCHNÜRUNG

NEBEN VERSCHIEDENEN LEISTENFORMEN UND DER WAHL UNTERSCHIEDLICHER SCHUHWEITEN GIBT ES EINE WEITERE MÖGLICHKEIT, DIE PASSFORM UND DEN SITZ EINES SPORTSCHUHS ZU OPTIMIEREN: DIE RICHTIGE SCHNÜRUNG DES SCHUHS.

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. Darüber hinaus gibt es Schnürtechniken, die besonders auf

spezielle Fußtypen und Problemzonen abgestimmt sind. Generell hilft sorgfältige Schnürung, den Fuß zu stabilisieren und übermäßige Bewegung des Fußes im Schuh (Reibung und Blasenbildung) zu verhindern.

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.



BETTER YOUR BEST mit [myasics.com](https://myasics.com)