



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Wie fest sollten Laufschuhe geschnürt werden?

Aus Gründen der Bequemlichkeit schlüpfen viele Läufer in die Laufschuhe, ohne die Schuhe auf- bzw. zuzuschnüren. Ist das sinnvoll?

Die Antwort ist eindeutig: nein! Der Fuß benötigt festen Halt im Schuh, ein Rutschen des Fusses im Schuh kann im Extremfall zu Verletzungen führen. Der Schuh sollte so fest geschnürt werden, daß der Fuß festen Halt hat, aber sich nicht abgeschnürt oder eingeeengt anfühlt.