



**SCHMERZFREI!**  
Wenn sich Ihre Nägel nach dem Lauf dunkel verfärben und schmerzen, sind Sie permanent an die Schuhspitze gestoßen. Diese Schnürung zieht die Zehenbox nach oben und verschafft Ihrem Vorderfuß mehr Platz.



**NIE WIEDER BLASEN**  
Bei dieser Überkreuz-Schnürung mit Knoten an der obersten Öse haben Sie optimalen Fersenhalt und der Fuß rutscht nicht hin und her. Je weniger Reibung entsteht, desto weniger Blasen können sich bilden.



**BESSERER HALT**  
Besonders schmale Füße bekommen durch diese Schnürtechnik extrastarken Halt. Denn die Knoten in der Mitte sorgen dafür, dass Ihr Mittelfuß fest im Schuh sitzt und keinen seitlichen Spielraum hat.

## Am laufenden Band

Egal, ob Sie mehr Stabilität benötigen, den Fuß entlasten oder Blasen vermeiden wollen – wir zeigen sechs Schnürtechniken, mit denen Ihr nächster Lauf noch entspannter wird

**DER PASST!**  
„Mit der richtigen Schnürtechnik kann man viele Fußprobleme ganz einfach lösen und Ihr Lauf wird wesentlich komfortabler“, so Kari Brown Budde, Running Coach und Physiotherapeutin



**MEHR PLATZ**  
Schenken Sie Ihren Füßen mehr Freiheit, indem Sie die Senkel vorne nicht überkreuzen, sondern parallel einfädeln. So vermeiden Sie fiese Druckstellen.



**FÜR EINEN HOHEN SPANN**  
Überkreuzen Sie die Schnürsenkel an der höchsten Stelle Ihres Spanns an einer Öse nicht, das reduziert den Druck auf den Fußrücken.



**FÜR BREITE FÜSSE**  
Binden Sie die Schnürsenkel gerade und nicht überkreuz. So schaffen Sie mehr Platz und Ihr Fuß wird trotzdem sicher im Schuh gehalten.