Experten-Tipp: Schlittschuhe richtig schnüren und binden

Beim Anprobieren neuer Schuhe sowie natürlich später beim Laufen ist es wichtig, dass die Schlittschuhe richtig angezogen und geschnürt werden. Gibt man sich dabei nicht richtig Mühe oder geht damit nachlässig um, können die Schuhe drücken, Schmerzen verursachen und schneller kaputt gehen.

Nur wenn Schlittschuhe richtig geschnürt sind:

- sitzt der Fuß an der richtigen Stelle im Schuh
- unterstützt der Schuh den Läufer so wie er es soll
- kann man seine beste Leistung auf dem Eis zeigen
- gehen die Schuhe nicht kaputt und halten länger

EINFÄDELN DER SCHNÜRSENKEL

Wenn man neue Schlittschuhe bekommt oder man die Schnürsenkel austauschen möchte, steht die Frage: Wie herum führt man die Schnürsenkel durch die Löcher? Während man bei seinen Straßenschuhen gern auch nach optischen Gesichtspunkten vorgehen kann, sollte man Schlittschuhe immer klassisch über Kreuz im Fischgrät-Muster schnüren.

Generell gilt

Haben die Schlittschuhe an der Zunge eine Schnürsenkel-Führung, sollte diese unbedingt mit genutzt werden, um ein Verrutschen der Zunge zu vermeiden.
Sind die Schnürsenkel im Schuh, geht es ans Anziehen und Zubinden der Schlittschuhe

ANZIEHEN UND ZUBINDEN

Zuallererst lockert man die Schnürsenkel soweit, dass man mit den Füßen bequem in die Schuhe rutschen kann. Dazu die **Schnürsenkel wirklich bei allen Löchern lockern**, so dass die Zunge weit nach vorne geklappt und der Schuh breit geöffnet werden kann. Dann kann man bequem und einfach mit dem Fuß in den Schlittschuh hineinfahren.

Bevor man anfängt die Schnürsenkel festzuziehen, muss man unbedingt darauf achten, mit der **Ferse wirklich bis ganz nach hinten** zu rutschen. Zweitens sollte man vorm Schnüren immer darauf achten, die Zunge an die richtige Position zu rücken.

Beim Festschnüren der Senkel geht man dann wie folgt vor: Die ersten Löcher über den Zehen nur **leicht**; gerade so fest, dass sich der Schuh sanft an den Fuß schmiegt. Die Löcher vom Ristbereich bis zum Knöchel zieht man **sehr fest**, damit der Fuß stabil in der Schuhferse sitzt und sich der Schuh eng an den Fuß legen kann.

An den oberen Haken kann **wieder etwas lockerer** geschnürt werden, damit man ausreichend Bewegungsfreiheit hat und die Blutzirkulation nicht beeinträchtigt wird. Es empfiehlt sich, bei den Haken immer von oben nach unten zu schnüren, damit der Zug erhalten bleibt.

PRAXISBEISPIELE ANZIEHEN UND ZUBINDEN

Variante 1 - von außen nach innen

Sehr häufig wird empfohlen - darunter auch von Herstellern wie EDEA, WIFA, JACKSON u. v. m. - die Schnürsenkel von außen nach innen durch die Löcher zu führen. Der Vorteil dieser Variante ist, dass später beim Binden die Schnürsenkel nicht direkt auf den Fuß drücken und sie sich an jedem Loch automatisch blockieren.
Doch gerade bei neuen, sehr festen Lederschuhen benötigt man dafür relativ viel Kraft und es ist schwer, an jedem Loch die Schnürsenkel neu zu greifen und festzuziehen.

Variante 2 - von innen nach außen

Man kann die Schnürsenkel auch von innen nach außen durch die Löcher führen. Dabei ist es zwar etwas einfacher, über mehrere Löcher hinweg Druck zu erzeugen und die Schnürsenkel festzuziehen. Da sich die Schnürung dabei nicht automatisch blockiert, besteht hierbei die Gefahr, dass sich beim Loslassen die Schnürsenkel ungewollt wieder lockern.

Als kleine Eselsbrücke fürs Schnüren kann man sich an die Form einer Eieruhr erinnern: Unten und oben breiter und in der Mitte eng.