



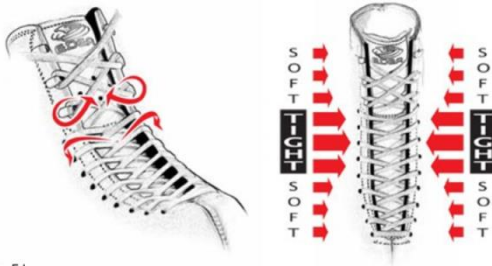
# GLITTER SKATES

# Richtig Schnüren

[www.glitterskates.ch](http://www.glitterskates.ch)



## Schnürtechnik



Quelle: Edea

Eine sachgemässe Schnürung trägt ebenfalls dazu bei, dass der Fuss sich im Schlittschuh wohlfühlt.

- 1) Vor dem Anziehen des Schlittschuhs die Schnürung über die ganze Länge lockern.
- 2) Beim Hineinschlüpfen in den Schuh darauf achten, dass der Strumpf keine Falten wirft.
- 3) Die Schuhzunge festhalten, damit sie nicht mit in den Schuh hineingezogen wird.
- 4) Der Strumpf sollte nicht zu dick sein und kein grobes Muster haben, um schmerzende Druckstellen und Blasen am Fuß zu vermeiden.
- 5) Die Schnürung muss im unteren Bereich etwas lockerer und über dem Rist bis zum Fußgelenk **fest** sein (Stützung des Gelenks). Damit die Blutzirkulation im Fuss nicht behindert wird, die obersten zwei Haken etwas leichter schnüren. So kann der Läufer gut ins Knie gehen.
- 6) Ist der Schnürsenkel immer noch sehr lang, dann sollte er durch Zurückschnüren aufgebraucht werden. Bitte **nicht** am oberen Schuhende mehrmals um das Bein binden, da er sonst beim Laufen in die Wade einschnüren kann.

Nun sitzt der Eiskunstlaufschuh perfekt.

Sollte euer Fuss dennoch blau anlaufen habt ihr was falsch gemacht!