

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

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

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

Verhinderung von blutunterlaufenen Fußnägeln

Viele Läufer leiden unter blutunterlaufenen Fußnägeln. Wir geben die wichtigsten Tipps zur Vermeidung:

- Wählen Sie die Schuhe nicht zu klein, sonst stößt der längste Zeh vorne an. Achtung: Manche Läufer haben zwei unterschiedlich große Füße: Richten Sie sich dann nach dem größeren Fuß.
- Die Socken sollten ebenfalls ausreichend groß gewählt werden.
- Die Socken nicht zu straff ziehen! Durch das Hineinschlüpfen in den Schuh werden die Socken leicht nachgespannt.
- Schuhe gut schnüren. Ist die Schnürung zu locker, rutscht der Fuß und stößt vorne an. Dies gilt insbesondere im Triathlon, wenn mit Schuhen mit Gummiband als Schnürsenkel gelaufen wird. Je länger die Laufstrecke, ob im Training oder Wettkampf, desto besser sollte der Schuh geschnürt sein.