



Den richtigen Handballschuh finden? Einfach!

Der richtige Schuh schützt nicht nur vor Verletzungen sondern erhöht auch die Leistungsfähigkeit, da Energie nicht unnötig verbraucht, sondern – zum Teil – dem Körper wieder zurückgeführt wird. Daher sollte man beim Schuhkauf darauf achten, daß....

... der Schuh zum Sport und am besten auch zur Position paßt.

Jede Position beansprucht den Fuß anders und andere Unterstützung ist gefordert. Je nach Bauart funktionieren manche Schuhe daher besser auf bestimmten Positionen. Unbedingt sollten alle Handball-Feldspieler darauf achten, daß der Schuh einen Drehpunkt unter dem Grundgelenk hat. Speziell für Torwarte: Es gibt Schuhe mit Fersenrundung und Verstärkung des Zehengrundgelenkes speziell für die Bewegungen für Torwarte.

... der Schuh zu Körpergegebenheiten paßt

Um zukünftigen Verletzungen vorzubeugen, müssen das Gewicht, die Muskulatur und die Verletzungsvorgeschichte mit in die Wahl des besten Schuhs einfließen.

... zur Schuhform mehr gehört als die Länge

Schuhe haben unterschiedliche Leisten (Formen): Die Schuhgröße beschreibt die Länge des Schuhs, aber auch Breite und Volumen sind wichtig und müssen zum Fuß passen.

... der Schuh stabil in der Längstorsion ist

Bei den schnellen Drehbewegungen im Handball ist Stabilität, die wenig Längstorsion zuläßt, unbedingt notwendig.

... er eine Fersenkappe hat

Halt in der Ferse ist ausschlaggebend, um Irritationen in der Achillessehne, Bändern und Gelenken des ganzen Beines vorzubeugen.

... man ihn richtig schnürt

Beim Schnüren immer die Zehen unterkrallen, die Schnürsenkel von unten her nachziehen und dann zubinden. Erst nach dem Zubinden die Zehen wieder lösen. Das gibt dem Fußrücken den Raum, den die dort verlaufenden Nerven- und Blutbahnen brauchen, um ungestört zu funktionieren.

...die Passform wichtiger ist als Farbe und die Meinungen anderer

Farben und Design ziehen an,... sollten aber erst Einfluss auf die Auswahl haben, wenn der Schuhtyp feststeht und dieser Schuh in unterschiedlichen Ausführungen existiert.

Ein einfacher **Test** der richtigen Schuhwahl ist, wenn er beim Abrollen beim Gehen und Laufen ein rundes und kein „patschendes“ Geräusch macht.

Während der Aktion, z.B. während eines Handballspiels, den Schuh vor Beginn der zweiten Halbzeit wieder völlig neu schnüren, um Verletzungen vorzubeugen!

Nach jeder Aktion (z.B. Training, Spiel,..) die Sohle aus dem Schuh nehmen und mit Shampoo waschen (einfach unter der Dusche). Außerhalb des Schuhs trocknen lassen. Alle paar Wochen den ganze Schuh mit unter die Dusche nehmen. Dies erhält die Schweißaufnahme und Lebensdauer des Schuhs.

Sie können auch bei uns vorbei kommen – wir beraten Sie gerne!