Der Fuß: Fußball-Star im WM-Jahr
Fußballer-Füße richtig pflegen

(Mynewsdesk) Milliarden von Menschen weltweit fiebern ihr bereits entgegen: der Fußballweltmeisterschaft, die dieses Jahr in Brasilien stattfinden wird. Das Spektakel wirft bereits seine Schatten voraus: Spieleraufstellungen, die Taktiken der Mannschaften, die neuen Trikots sowie die horrenden Flugpreise und Hotelkosten in den Austragungsorten sind jetzt schon in aller Munde. Doch ein heimlicher Star wird oft vergessen: der Fuß.

* In den vier WM-Wochen sind die Füße der Akteure hohen Belastungen ausgesetzt. Kommt eine Mannschaft ins Finale, stehen in dieser Zeit sieben Spiele an. Mit durchschnittlich über 10 Kilometern pro Spiel ist die Laufleistung eines Spielers heute mehr als doppelt so hoch wie noch in den 1960er-Jahren.

* Doch das Laufen ist noch längst nicht alles: Schnelle Richtungswechsel ,die starken Abstoppkräfte und der Schuss des Balls verlangen von unserem Bewegungsapparat Höchstleistungen. Die Scherkräfte, die dabei auf den Fuß einwirken, sind rund fünfmal höher als die Kräfte, die beim normalen Laufen entstehen. Die Profis sind an diese Belastungen gewöhnt, beruhigt Prof. Dr. Wolfgang Potthast. Der Experte für Biomechanik und Orthopädie an der Deutschen Sporthochschule Köln und den ARCUS Kliniken Pforzheim beschäftigt sich mit den Bewegungsabläufen des Körpers beim Fußballsport.

* Schießt ein Spieler schließlich den Ball in Richtung Tor, trifft der Fuß mit einer Geschwindigkeit von mehr als 100 km pro Stunde auf den Ball. In diesem Moment wirken Kräfte von über 2.000 Newton. Das entspricht einer Gewichtskraft von mehr als 200 Kilogramm. Der Fuß dringt für einen kurzen Moment in den Ball ein und verformt ihn. Aber auch der Fuß selbst wird durch den Aufprall verformt. Trifft der Spieler den Ball nicht optimal, tut das nicht nur weh, sondern kann auch zusätzlich Verletzungsgefahren bergen.

* Die Füße sind das Kapital des Fußballers. Einen entsprechenden Stellenwert hat bei den Profis die Fußpflege. Um Verletzungen vorzubeugen und die Fußmuskulatur zu kräftigen, ist regelmäßige Fußgymnastik das A und O. Aber auch die Fußpflege darf nicht vernachlässigt werden. Besonders in den engen Fußballschuhen ist es wichtig, die Fußnägel regelmäßig und sachgemäß zu schneiden, um das Einwachsen der Nägel zu verhindern.

* Für die wirksame Pflege sind reichhaltige Cremes mit einer ausgewogenen Rezeptur aus Fett und Feuchtigkeit wichtig. Fußpilz ist grundsätzlich bei allen Sportlern ein Problem, die gemeinsame Sanitärräume nutzen. Die Profis haben heute hochwertige Duschanlagen. Dennoch ist es zur Vorbeugung wichtig, Badeschuhe zu tragen und die Zehenzwischenräume gut zu trocknen.

Shortlink zu diesem Social Media Release:
http://shortpr.com/iuh5om

Permanentlink zu diesem Social Media Release:
http://www.themenportal.de/kosmetik/der-fuss-fussball-star-im-wm-jahr-28911

=== Fußball-WM 2014 - Der heimliche Star: der Fuß (Bild) ===

Fußball-WM 2014 - Der heimliche Star: der Fuß

Shortlink:
http://shortpr.com/kvaxv0

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/fussball-wm-2014-der-heimliche-star-der-fuss

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und Geräte zur Ausstattung von Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten.

Pressekontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Dirk Fischer
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

fischer@dkcommunications.de

Firmenkontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Dirk Fischer
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

shortpr.com/iuh5om
fischer@dkcommunications.de

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für

Fußpflege-Präparate und Geräte zur Ausstattung von Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten.