

Laufen und orthopädischer Hickhack

Beitrag von „Quittengelee“ vom 28. April 2023 10:07

Ich versuche immer wieder, mit dem Laufen zu beginnen und gebe es recht schnell wegen Fußgelenkproblemen wieder auf. Ich weiß, dass man langsam anfangen muss, im Wechsel mit Gehen und dass es Stabilisierungsübungen diverser Muskelgruppen bedarf. Ich habe nun einen ordentlichen Betrag für einen Laufkurs ausgegeben, weil mir jemand dazu riet, um nichts falsch zu machen. Mein Gefühl nun dabei: der Anbieter möchte vor allem Schuhe, Einlagen und Laufuhren verticken und hat mehr Eigeninteresse als Überzeugung seiner Empfehlungen.

Fragen: hat jemand von euch einen 3D-Scan von seinem Füßen anfertigen und daran Einlagen anpassen lassen? War es erfolgreich?

Läuft jemand von euch mit klassischen orthopädischen Einlagen?

Joggt ihr barfuß, auf dem Vorfuß, mit Hufen, sonst irgendwas ausgefallenem Hilfreichen?

Muss man Fußgymnastik erlernen? Das Laufen ganz lassen und Radfahren?

