

Laufen und orthopädischer Hickhack

Beitrag von „qchn“ vom 28. April 2023 22:31

hab Knickspreizsenk-allesfuß und ziemlich labberige Gelenke. was mir geholfen hat: Spiraldynamik-Workshop (man muss die Übungen garnicht mal so häufig machen), Einlagen und Schuhe mit Fussbett etc. rausschmeißen und durch rahmengenähte und Minimalschuhe ersetzen.