

SICHERHEIT

Gut beraten zum 3-Länder-Marathon

Am Sonntag den 2. Oktober ist es wieder soweit. Die eifrigen Hobbyläufer sind wieder daran unseren Bodensee läuferisch zu umkurven. Allerdings nicht immer zum Wohle der Gesundheit. Abgesehen davon, dass sich nicht wenige Hobbyläufer völlig untrainiert auf die Beine machen, hapert es auch häufig am richtigen Schuhwerk. Die Folge sind Schmerzen, die den Spaß zur Qual machen. „Viele Jogger kommen leider erst, wenn sie schon körperliche Beschwerden plagen“, bedauert Martin Steiner vom Institut „Kreispunkt“ in Bregenz.

Dabei kann solchen Problemen mit einer Laufstil- und Laufschuhberatung sowie dem richtigen Trainingsplan vorgebeugt werden. Schon seit Jahren befasst sich der diplomierte Physiotherapeut mit dieser Thematik und investiert seine Kenntnisse vor allem in den Breitensport. Hauptübel dort ist laut Steiner das falsche Schuhwerk. Deshalb arbeitet er mit einem Schuhorthopäden zusammen. „Denn mit den richtigen Laufschuhen lassen sich viele Probleme regulieren“, so der Physiotherapeut. Bei Platt-, Senk- oder Spreizfüßen beispielsweise reicht mitunter schon eine Einlage, um richtig in Gang zu kommen. „Aber es ist wichtig, dass solche Dinge vom Schuhorthopäden abgeklärt werden“, betont er.

Auch eine genaue Analyse des Laufstils kann schmerzbedingten Frust abwenden. „Wir schauen nicht nur auf den Fuß, sondern auf den ganzen Körper“, erklärt Martin Steiner. Mitunter liegt das Übel nämlich in den Hüften oder an der Wirbelsäule. In diesem Fall heißt es für den Kunden fünf Minuten auf das Laufband und anschließend in freier Natur solange rennen, bis der Schmerz zwickt. Dann geht es zwecks Vergleich zurück aufs Laufband. Auf diese Weise kann genau festgestellt werden, wo der Schuh drückt und mit einer Änderung des Laufstils gegengesteuert werden. „Passt die Statik, macht auch das Laufen wieder Freude“, weiß der Physiotherapeut. Erst Recht, wenn man nach einem individuell auf das Ziel zugeschnittenen Trainingsplan läuft.

