

Thema: Physiotherapie

Redakteur: Brix

Barfußlaufen - mit der richtigen Technik zum Marathon

Der Vienna City Marathon findet dieses Wochenende bereits zum 36. Mal statt und rund 12.000 Sportbegeisterte bereiten sich seit Wochen darauf vor. Unter Ihnen entdeckt man immer mehr Barfußläufer und -Läuferinnen. Mit der richtigen Technik ist Barfußlaufen nicht nur gesund, sondern macht Spaß und es soll zu besonders viel Schwung und damit zu Geschwindigkeit verhelfen. Allerdings braucht es für das Barfußlaufen eine spezielle Technik, da heißt es selbst für passionierte Läufer umlernen. Wichtig sind unter anderem eine richtige Haltung und Fußstellung, damit der Körper Energie spart.

O-Ton: Matthias Zuckerhut (Trainer und Physiotherapeut), Manuel Sabeti (Orthopäde und Sportorthopäde), Michael Brandtner (Hobbyläufer), Solveig Horsfield (Laufanfängerin)