

Wer joggt regelmäßig und kann mich beraten?

Beitrag von „ani1112“ vom 12. Mai 2007 07:24

[FONT=arial][SIZE=12]

Hallo ihr Lieben!

Habe folgendes Problem:

Ich bin seit mehreren Jahren Freizeitjoggerin und eigentlich ganz gut dabei und fit.

Seit mehreren Wochen geht es mir beim Laufen richtig mies. Ich habe das Gefühl, meine Beine wären aus Blei, ich komme schnell aus der Puste und lege immer öfter Walkingpausen ein. Mir fiel es noch vor ein paar Monaten nicht schwer, 10 km zu laufen ohne danach besonders "im Eimer" zu sein. Da ich gerade erst von einem Arzt durchgecheckt wurde, schließe ich irgendeine Krankheit oder so aus.

Bin echt genervt deswegen, weil ich schon total die Lust verloren habe.

Vielleicht ist ja hier irgendwo jemand, der auch Läufer ist und Ähnliches erlebt hat.

Bin dankbar für jede Antwort.

Anika 😊