

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Long-Covid?

Beitrag von „Anna Lisa“ vom 8. Januar 2022 17:53

Zitat von Antimon

Spazieren gehen ist kein Konditionstraining, damit hältst du im Prinzip nur deinen Kreislauf am Leben.

Dem muss ich widersprechen: Meine 6 km Hausrunde bei ca.5 km/h ist für MICH DURCHAUS Konditionstraining. Es kommt immer auf den individuellen Fitnesszustand an 

Für DICH ist es vielleicht kein Konditionstraining.