

Mit dem Rad zur Schule: Motivier- und Selbstbeweihräucherungs (bzw. Selbstkasteigungs-) Thread

Beitrag von „silja“ vom 15. April 2023 09:33

[Zitat von Quittengelee](#)

Ich belege gerade einen Laufkurs, der soll auf einen Halbmarathon vorbereiten. Aber ich glaube, wenn ich beschwerdefrei 5km schaffe, bin ich schon happy. Seit wann läufst du?

Seit gut 5 Jahren. Bin aber auch bei 0 angefangen, immer schön langsam abwechselnd laufen und gehen. Das Herz- Kreislaufsystem stellt sich schnell um, aber Gelenke und Bänder brauchen viel länger. Deswegen nicht zu schnell zu viel von deinem Körper verlangen.