

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