

Laufstrecken und Läufe die man mal probiert haben muss

Beitrag von „MSBayern“ vom 5. September 2025 10:53

[Zitat von chilipaprika](#)

und wie geht es seinen Knien?

Gut für deinen Sohn, aber ziemlich ungewöhnlich, erst recht Krafttraining bereitet nicht auf die Belastung von einem so langen Lauf.

Langstreckenläufern wird oft Krafttraining empfohlen, um die Gelenke zu schützen. Jasmin Paris sagte, das habe ihr Knie bei ihren Barkleys gerettet (ihr vorderes Kreuzband war vorher gerissen). Läufer, die kein Krafttraining machen, sind viel verletzungsanfälliger.