

Laufstrecken und Läufe die man mal probiert haben muss

Beitrag von „chilipaprika“ vom 5. September 2025 10:56

oh klar, das weiß ich (Läuferin mit Hang zum Nicht-Krafttraining und Schmerzen in Hüfte und Knie seit Monaten...).

Aber jemand, der Krafttraining als Sport treibt, hat ganz andere Ziele, als jemand, der sportart(lauf)spezifisches Krafttraining macht und die Rumpfmuskulatur und die Bein-Ketten stärkt. (Sieht man ja am Aussehen. Langstreckenläufer sehen nicht besonders kräftig aus, auch wenn sie aus Muskeln bestehen).