

Wer joggt regelmäßig und kann mich beraten?

Beitrag von „ani1112“ vom 12. Mai 2007 07:24

[FONT=arial][SIZE=12]

Hallo ihr Lieben!

Habe folgendes Problem:

Ich bin seit mehreren Jahren Freizeitjoggerin und eigentlich ganz gut dabei und fit.

Seit mehreren Wochen geht es mir beim Laufen richtig mies. Ich habe das Gefühl, meine Beine wären aus Blei, ich komme schnell aus der Puste und lege immer öfter Walkingpausen ein. Mir fiel es noch vor ein paar Monaten nicht schwer, 10 km zu laufen ohne danach besonders "im Eimer" zu sein. Da ich gerade erst von einem Arzt durchgecheckt wurde, schließe ich irgendeine Krankheit oder so aus.

Bin echt genervt deswegen, weil ich schon total die Lust verloren habe.

Vielleicht ist ja hier irgendwo jemand, der auch Läufer ist und Ähnliches erlebt hat.

Bin dankbar für jede Antwort.

Anika 😊

Beitrag von „Schmeili“ vom 12. Mai 2007 13:16

Hm, das klingt echt komisch. Mein Rat wäre zu einem speziellen Sportarzt zu gehen, der kann vielleicht weiterhelfen. Es kann ja z.B. mit dem Säuerungsgrad der Muskeln zu tun haben, das wären dann schon spezielle Untersuchungen. Weiter kann ich dir da leider auch nicht helfen...

Beitrag von „DO_It“ vom 12. Mai 2007 18:23

Ich kann dir nur soviel berichten, als das eine "schwere Zeit" in größeren Abständen eigentlich ganz normal ist. Darauf musst du reagieren und dein Tempo verlangsamen bzw. deine Strecke etwas verkürzen.

Viel zu dem Thema findest du auch unter <http://www.laufforum.de>

Hier gibt es wirklich viele gute Ratschläge, sehr häufig auch von Profis!

Beitrag von „gudsek“ vom 12. Mai 2007 23:39

Ich will dich ja nicht beunruhigen, aber ich hatte so was ähnliches auch mal und damals war ich schwanger... Die Ursache des "Übels" ist heute 9 Jahre alt... 😊

Beitrag von „ani1112“ vom 13. Mai 2007 09:56

Guten Morgen!

Danke für eure Antworten. Komme gerade von meinem Sonntagslauf zurück. Heute war es gar nicht zu schlecht. Ich hatte mal ein paar Tage Pause gemacht und prompt ging es besser.

@ Gudsek: 😊 Daran hatte ich schon gedacht, aber "Fehlanzeige". Obwohl ich mich dann echt freuen würde.

Vielleicht muss ich mal ein bisschen kürzer treten. Zur Zeit strengt mich auch der Alltag sehr an, vielleicht hängt das alles zusammen.

Ich wünsche euch einen schönen Sonntag!

Anika 🤖