

Thema: Physiotherapie

Redakteur:

Tipps zum Start ins Lauftraining

Physiotherapeutin Jasmin Schwarz erklärt in "Guten Morgen Österreich" wie man wieder einfach in das Lauftraining im Frühjahr starten kann. Am Anfang sei es vor allem sehr wichtig, nicht zu schnell zu beginnen und die Distanz eher kürzer zu wählen, so Schwarz. Schmerzen im Rücken- oder Kniebereich sollte man vorher ärztlich abklären lassen.

O-Ton: Jasmin Schwarz (Physiotherapeutin und Leichtathletin/Studiogast)