

Tipps & Tricks für mehr Spass beim Laufen

Mitnehmen

Trage während dem Training 10 Franken, deine Personalien* und den Notfallkontakt auf Dir (passt auch in die Hosentasche).

Aufwärmen

_10 min. ruhig und regelmässig joggen wärmt den Körper auf. Als Abwechslung können z. B. nach 7 min. Hüpfsprünge, Seitwärtsbewegungen oder tiefe Hocken eingebaut werden.

Start und Ziel

_Definiere vor jedem Training entweder eine genaue Strecke oder eine bestimmte Laufzeit. Diese Strecke oder Zeit läufst Du jeweils von A – Z durch. Mache ggf. Tempoanpassungen.

Rhythmus

_Lade Dir eine Rhythmus-App aufs Handy (nutze Kopfhörer) und versuche mit ca. 160 – 180 Schritten pro Minute zu laufen.

Wichtig

_Trage beim Laufen nie etwas in der Hand. Deine Utensilien sollten in einem Hüftgürtel Platz haben.

_Trinke vor dem Training, denn bis auf eine Länge von 20km benötigst Du kein Wasser.

Auslaufen

_Versuche die letzten 5 min. locker und entspannt zu laufen.

Ausdehnen (idealerweise barfuss)

_Tiefe Hocke → Sprunggelenke, Waden, Gesässmuskel

_Fersensitz → Waden, Schienbeine, Sprunggelenke

_Herabschauender Hund → ganze hintere Kette

*Personalien – lass Dir von mir meine Notfallkarte zeigen ;)

Weitere Informationen gibt es unter www.ananda-therpie.ch

Tipps & Tricks für mehr Spass beim Laufen

Mitnehmen

Trage während dem Training 10 Franken, deine Personalien* und den Notfallkontakt auf Dir (passt auch in die Hosentasche).

Aufwärmen

_10 min. ruhig und regelmässig joggen wärmt den Körper auf. Als Abwechslung können z. B. nach 7 min. Hüpfsprünge, Seitwärtsbewegungen oder tiefe Hocken eingebaut werden.

Start und Ziel

_Definiere vor jedem Training entweder eine genaue Strecke oder eine bestimmte Laufzeit. Diese Strecke oder Zeit läufst Du jeweils von A – Z durch. Mache ggf. Tempoanpassungen.

Rhythmus

_Lade Dir eine Rhythmus-App aufs Handy (nutze Kopfhörer) und versuche mit ca. 160 – 180 Schritten pro Minute zu laufen.

Wichtig

_Trage beim Laufen nie etwas in der Hand. Deine Utensilien sollten in einem Hüftgürtel Platz haben.

_Trinke vor dem Training, denn bis auf eine Länge von 20km benötigst Du kein Wasser.

Auslaufen

_Versuche die letzten 5 min. locker und entspannt zu laufen.

Ausdehnen (idealerweise barfuss)

_Tiefe Hocke → Sprunggelenke, Waden, Gesässmuskel

_Fersensitz → Waden, Schienbeine, Sprunggelenke

_Herabschauender Hund → ganze hintere Kette

*Personalien – lass Dir von mir meine Notfallkarte zeigen ;)

Weitere Informationen gibt es unter www.ananda-therpie.ch