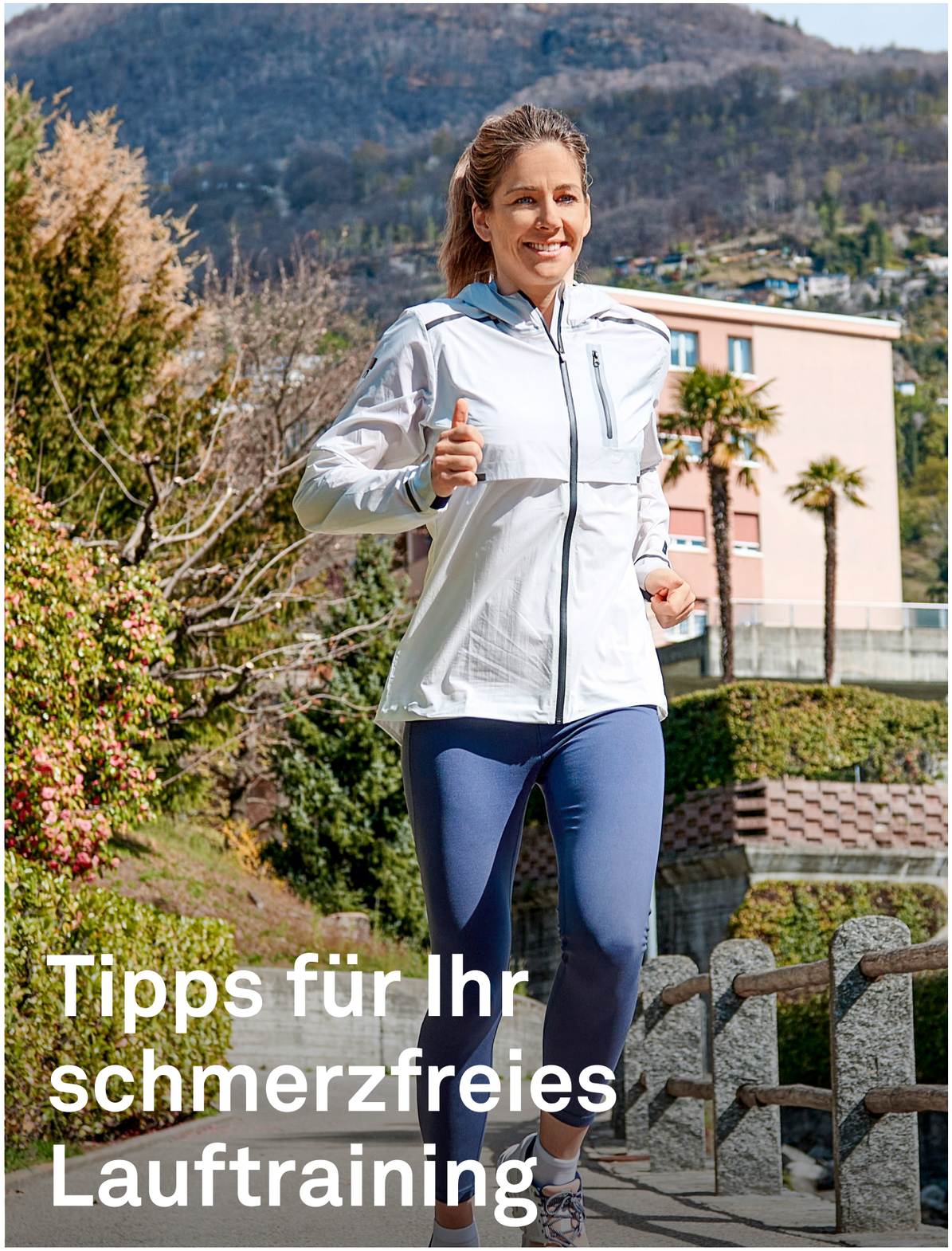
Wir sind für Sie da.
Helsana Unfall AG
0844 80 81 82
helsana.ch/kontakt
helsana.ch/standorte

Möchten Sie mehr erfahren?
Ergänzende Informationen finden
Sie unter helsana.ch/nbu

2603_Fly_NBU_Schmerzfreies_Lauftraining_A4_DE



Tipps für Ihr schmerzfreies Lauftraining

Helsana
Engagiert für das Leben.



Keine Chance für Laufverletzungen

Laufen ist gesund – sofern man es nicht übertreibt. Lassen Sie Ihre Freude am Joggen nicht unnötig durch Fehlbelastungen und Schmerzen trüben. Mit diesen Tipps sind Sie erholt und gut vorbereitet für Ihr nächstes Lauftraining.

Investieren Sie in gutes Equipment:

- Gute Laufschuhe, angepasst an Terrain, Laufstil und Fuss.
- Funktionelle Kleider sorgen für optimale Wärmeregulierung.

Kräftigen Sie die Bein- und Rumpfmuskulatur:

- Bauen Sie regelmässig Übungen zur Kräftigung und Stabilisation in Ihr Training ein.
- Dies können etwa Unterarmstützen, Kniebeugen oder Ausfallschritte sein.
- Mit dem Lauf-ABC verbessern Sie die Lauftechnik. Ihre Bewegungen werden harmonischer und weniger verletzungsanfällig.

Übertreiben Sie es nicht:

- Laufen Sie nicht mehr als zwei- bis dreimal pro Woche. Ihr Körper braucht Zeit, um sich zu erholen.
- Nehmen Sie Körpersignale ernst. Langanhaltender Muskelkater oder Krämpfe sind oft ein Zeichen von Überbelastung. Pausieren Sie lieber ein paar Tage.
- Verzichten Sie bei Fieber oder Erschöpfung auf Sport.

Haben Sie sich akut beim Joggen verletzt?

- Vermeiden Sie weitere Belastung.
- Kühlen Sie die verletzte Stelle möglichst rasch.
- Legen Sie nach dem Kühlen einen nicht zu engen Druckverband an.
- Lagern Sie das verletzte Körperteil hoch – höher als das Herz.

In jedem Fall gilt: Lassen Sie langanhaltende Schmerzen ärztlich abklären.

Weitere Tipps für sicheres Joggen in unserem Blog:
helsana.ch/lauftraining

Helsana+ App

Entdecken Sie die Helsana-Trails an mehr als 120 Standorten:
Mit der kostenlosen Helsana+ App.

Laden im App Store
JETZT BEI Google Play