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_Sicheres_Lauftraining_A4_DE



Tipps für Ihr sicheres Lauftraining

Helsana
Engagiert für das Leben.



So gelingt der Einstieg ins Joggen

Joggen macht happy. Es baut Stress ab, stärkt die Muskeln und hält auch mental fit. Zudem braucht es zum Laufen wenig Equipment und man ist zeitlich flexibel. Wer noch nie oder lange nicht mehr Joggen war, sollte vor dem Start in die Laufsaison ein paar Punkte beachten.

Mit folgenden Tipps sind Sie sicher unterwegs. Damit beugen Sie Fehlbelastungen und Verletzungen vor.

Investieren Sie in gutes Equipment:

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

Wärmen Sie sich auf:

- Vor dem Joggen Hüft-, Knie- und Fussgelenke kreisen.
- Etwa zehn Minuten locker einlaufen.
- Dabei kurz die Schultern und Arme kreisen.

Übertreiben Sie nicht:

- Wählen Sie ein Tempo, das für Sie angenehm ist.
- Trainieren Sie nicht mehr als zwei bis drei Mal pro Woche. Ihr Körper braucht Zeit, sich zu erholen.

Verbessern Sie Ihre Technik

Das Lauf-ABC bietet eine Reihe von Übungen, die Sie dabei unterstützen, schneller und sicherer zu laufen.

→ **Wärmen** Sie sich auch vor den Laufübungen auf.

→ **Skippings:** Machen Sie kleine Trippelschritte an Ort und Stelle.

→ **Kniehebelauf:** Bringen Sie dafür Ihre Knie so weit nach oben wie möglich. Aktivieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur, bleiben Sie aufrecht, ohne in Rücklage zu geraten.

→ **Anfersen:** Kommen Sie leicht in Vorlage und bringen Sie abwechselnd Ihre Fersen zum Gesäss.

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