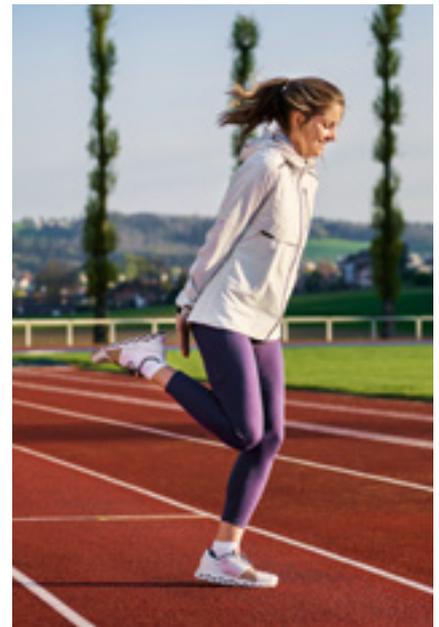
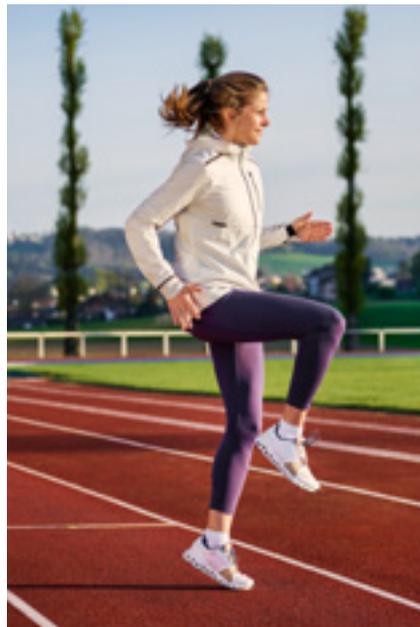
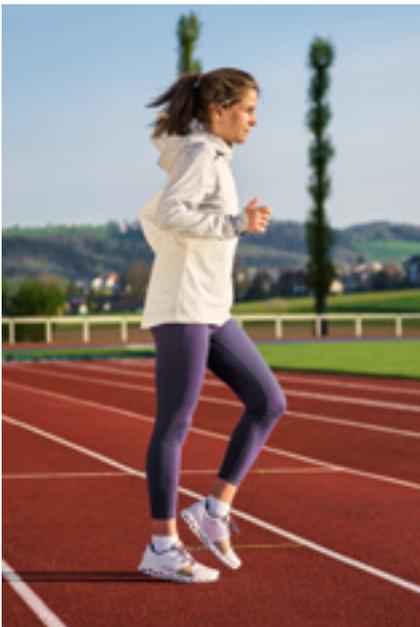


## Dank Lauf-ABC effizienter und sicherer joggen

Das Lauf-ABC – auch Laufschnule genannt – umfasst eine Reihe von Übungen. Diese unterstützen Sie, leichter, schneller und sicherer zu laufen. Ihr Laufstil wird harmonischer und weniger anfällig für Verletzungen und Unfälle. Zehn Minuten Lauf-ABC verbessern Ihre Lauftechnik nachhaltig. Bauen Sie die Übungen in der ersten Hälfte Ihres Trainings ein, wenn Sie bereits aufgewärmt sind:



### Skippings

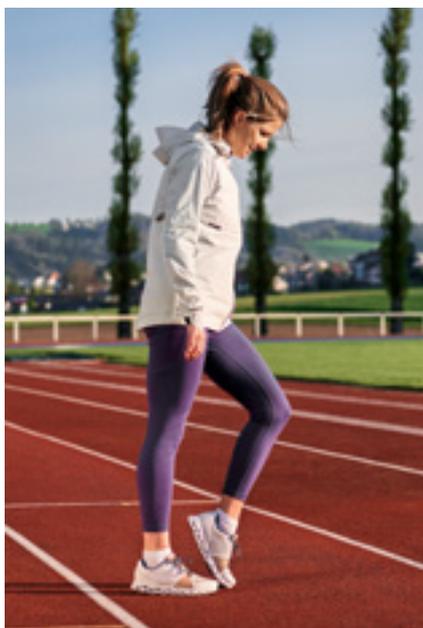
Skippings verbessern die Elastizität des Sprunggelenks, die Körperhaltung und die Koordination des Fussaufsatzes. Machen Sie bei dieser Übung kleine, schnelle Trippelschritte an Ort und Stelle. Das Gefühl, nicht vom Fleck zu kommen, bedeutet, dass die Übung korrekt durchgeführt wird. Wichtig: Strecken Sie das Fussgelenk bei jedem Schritt durch und landen Sie auf dem Vorfuss.

### Kniehebeläufe

Diese Übung trainiert den Hüftbeuger und verbessert Ihre Haltung. Kniehebeläufe sind eine Variante der Skippings, die Knie werden jedoch mindestens bis knapp Hüfthöhe hochgezogen. Die Schrittlänge ist ebenfalls kurz, die Frequenz maximal. Aktivieren Sie Ihre gesamte Rumpfmuskulatur und achten Sie darauf, leise aufzutreten und mit dem Rumpf nicht in Rücklage zu kommen.

### Anfersen

Das ist eine super Übung für Ihre Wadenmuskulatur. Ziehen Sie beim Laufen abwechselnd die Fersen bis zum Gesäss. Achten Sie darauf, dass jeder Fuss möglichst kurz am Boden ist. Landen Sie auf dem Fussballen oder auf dem ganzen Fuss.



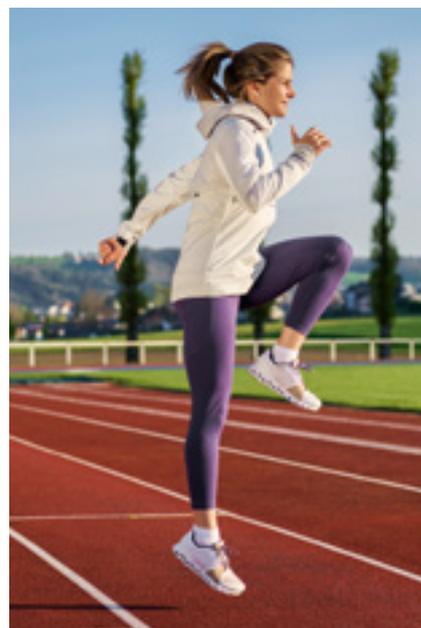
### Fussgelenkarbeit

Die Fussgelenkarbeit trainiert die Wadenmuskulatur, verbessert und stärkt die Beweglichkeit der Sprunggelenke. Das Sprunggelenk wird stabiler, Verletzungen wie etwa Umknicken werden vermieden. Stellen Sie Ihre Füße nebeneinander und drücken Sie die Ferse abwechselnd vom Boden weg, ohne dass der Fuss vom Boden abhebt.



### Seitwärtslaufen

Das Seitwärtslaufen mit Überkreuzen verbessert die Beweglichkeit in der Hüfte und vermindert dadurch Überbelastung. Starten Sie mit dem rechten Bein: Ziehen Sie das Knie hoch und bringen Sie es abwechselnd vor und hinter das linke Bein. Um das andere Bein zu trainieren, wechseln Sie die Laufrichtung. Wer will, kann die Hände auf den Hüften abstützen.



### Hopserlauf

Drücken Sie sich beim Hopserlauf mit den Beinen abwechselnd kraftvoll vom Boden ab und schwingen Sie die Arme bis auf Schulterhöhe mit. Vermeiden Sie Rücklage.



Finden Sie weitere Tipps für ein sicheres Lauftraining in unserem Blog:  
[helsana.ch/lauftraining](https://helsana.ch/lauftraining)