

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

laufend durch den Winter kommen – so geht's (5)

Gesundheit
zum
Mitmachen



Ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Lauftraining besteht nicht nur aus Laufen alleine. Anbei erhalten Sie Impressionen für Übungen, die Ihr Lauftraining sinnvoll ergänzen, aber auch gerne als Nicht-Läufer durchgeführt werden können. Viel Spaß dabei!

Einbeinsprünge

(1): leichte Beugung im Kniegelenk; stabiler Stand; Körperspannung aufbauen mit aufrechter Körperhaltung; Arme dürfen für die Balance genutzt werden

(2): Absprung mit dem Standbein; Landung auf dem Spielbein; Ziel ist ein möglichst hoher Sprung; Stabilisierung in der Luft mithilfe der Arme

Trainingsumfang: 3 x 10-20 Meter vorwärts; Erhöhung der Schwierigkeit durch Landen auf dem Vorfuß

(1)



(2)



Sumokniebeuge im Zehenstand

(1): Mehr als hüftbreiter Stand mit leicht außenrotierten Füßen (V-Stellung); Knie nicht über die Fußspitzen schieben; gerader Rücken; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule; Arme zeigen gestreckt nach vorne

(2): Zehenstand durch Verlagerung des Körpergewichts auf die Fußballen; Knie nicht über die Fußspitzen schieben; Gerader Rücken; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule; Arme zeigen gestreckt nach vorne

Trainingsumfang: 3 x 10-20 Zehenstände

(1)



(2)



Käsekästchen und Sprint kombiniert

(1): Minimale Beugung im Kniegelenk; Körperspannung aufnehmen, vor allem im Rumpf; Aufrechte Körperhaltung; Arme körpernah halten, 90° im Ellenbogengelenk; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

(2): Abstand der Füße zueinander durch kleine Sprünge nach hinten vergrößern; Aufrechte Körperhaltung; Arme körpernah halten, 90° im Ellenbogengelenk; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule; Sprünge über eine Distanz von 5-10 Meter ausführen

(3): Aus der Bewegung heraus Oberkörper nach vorn neigen; 5-10 Meter vorwärts sprinten; anschließend erneut Käsekästchen ausführen

Trainingsumfang: 3-5 Wiederholungen von 5-10 Meter Käsekästchensprünge, 5-10 Meter Sprint

(1)



(2)



(3)



Hiermit endet die Beitragsreihe zum Thema Laufen. Für weitere Übungen oder Fragen rund ums Laufen können Sie gerne mit mir über E-Mail Kontakt aufnehmen (jonas.boehme@kit.edu). Es folgen weitere informative und spannende Gesundheitsthemen für Sie.

Ihr Gesundheitsteam (Jonas Böhme)