

Krafttraining – mehr Kraft, mehr Leistung

Ergänzen Sie Ihr Lauftraining ein- oder zweimal pro Woche mit Kraftübungen.
So können Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern.

Ausführung und Dosierung

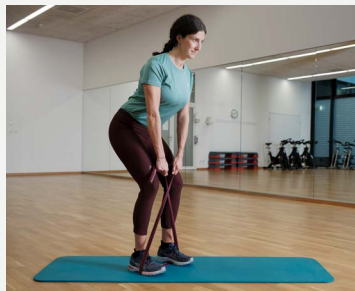
- Wärmen Sie sich zuerst auf. Am Schluss kurz dehnen.
- Wiederholen Sie je nach Kondition jede Übung 10- bis 15-mal. Dies entspricht einer Serie.
- Führen Sie je Übung 2 bis 3 Serien durch und legen Sie dazwischen 1 Minute Pause ein.
- Führen Sie die Kraftübungen langsam aus und konzentrieren Sie sich auf die Ausführung.
- Brechen Sie die Serie ab, wenn Sie die Bewegung nicht mehr sauber ausführen können oder Schmerzen auftreten.
- Besprechen Sie bei Beschwerden die Übungen vorab mit einer Fachperson.

Rumpfrotation



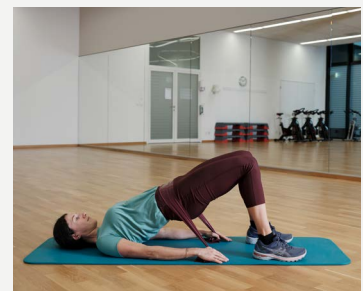
Setzen Sie sich aufrecht hin, die Beine etwas auseinander und die Knie leicht gebeugt. Wickeln Sie das Theraband um einen Fuss und ziehen Sie die Enden straff bis knapp vor die Brust. Die Arme sind angewinkelt, die Schultern unten. Drehen Sie den Oberkörper nun in die entgegengesetzte Richtung, sodass der Bandwiderstand stärker wird. Ihre Hände bleiben in gleicher Position. Kurz halten, langsam zurückdrehen. Der Bandwiderstand wird weniger, bleibt aber bestehen.

Kreuzheben



Stehen Sie schulterbreit. Das Theraband spannen Sie unter die Füße und halten es überkreuzt. Gehen Sie mit geradem Rücken und etwas Vorlage leicht in Hockstellung, den Bauch anspannen. Neigen Sie den Oberkörper nun nach vorne und unten, langsam wieder nach oben entgegen dem Bandwiderstand in fast aufrechte Position kommen. Die Bewegung kommt vom unteren Rücken, die Arme bleiben gestreckt, kein Hohlkreuz.

Kräftigung für Hüftstrecker und Po



Legen Sie sich auf den Rücken die Beine sind angewinkelt und die Fersen nahe beim Po. Legen Sie das Band über Beckenknochen und halten Sie die Enden mit Spannung am Boden fest. Heben Sie nun das Becken gegen den Bandwiderstand so weit wie möglich nach oben an, Bauch und Po sind dabei angespannt, die Schultern am Boden. Senken Sie die Hüfte langsam wieder ab Richtung Boden.

Wir sind für Sie da.

Helsana Unfall AG
0844 80 81 82
helsana.ch/kontakt
helsana.ch/standorte



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