



FIT UND XUND #68

ABWECHSLUNG INS JOGGEN BRINGEN

Regelmässiges Joggen ist gut für die Fitness. Dabei werden Herz, Kreislauf und Beine trainiert, Rumpf und Arme kommen aber klar zu kurz. Darum nachfolgend einige Übungen, die gut in ein Lauftraining integriert werden können. Eine Bank, eine Mauer oder ein liegender Baumstamm eignen sich bestens dafür.

15 bis 20 Wiederholungen je Übung sollten machbar sein.

Unterbrüche beim Lauftraining sind besonders für Neueinsteiger gut. Man kann vielleicht noch nicht so lange am Stück rennen. Oder man vermeidet mit einer «aktiven Pause» eine Überbelastung der Gelenke. Für Fortgeschrittene sind Intervallvarianten eine Abwechslung und stärken gleichzeitig die vernachlässigte Muskulatur.

Gaby Bächtold, ABC Fitness, Rheinau



Liegestützen: Hände auf der Mauer abstützen, Hände und Kopf bilden ein Dreieck.



Dips leicht: Beine anwinkeln, Körper senken, Ellenbogen nahe am Körper.



Dips streng: Beine gestreckt.



Liegestützen einfach: Arme hoch abstützen, z.B. auf der Lehne einer Bank oder an einem Baumstamm.



Für den Bauch: Beine anziehen und strecken.



Langsames Aufrollen der Beine und Hüfte, bis der untere Rücken keinen Kontakt mehr mit der Unterlage hat.



Für den Rumpf: Stütz auf Bank, Schulter über den Händen. Abwechslungsweise diagonal ein Bein und einen Arm anheben. Hüfte und Oberkörper bleiben auch beim Wechsel stabil.