Laufen um die Weihnachtszeit

Wir kennen es doch alle ,wir essen über die Weihnachtszeit etwas zu viel.Damit wir nicht zu viel zunehmen sollt ihr heute 5 Kilometer laufen gehen und jeden Kilometer eine vorgegebene Übung machen. Als kleinen Tipp: überlegt euch vor dem Laufen eine abwechslungsreiche Strecke und lauft euer eigenes Tempo.

1.km: 2mal 7 Liegestütz
2.km: 2 Dehnübungen eurer Wahl
3.km: ihr macht gar nichts und lauft weiter
4.km: 2mal 20 Hampelmänner

Nach dem Laufen macht ihr 2 Dehnübungen eurer wahl für die Arme und 2 für die Beine

Hinweis: Passt auf Glätte auf und zieht euch warm genug an damit ihr Verletzungen vermeidet

Beispiele für Dehnübungen:

1 Hintere Unterschenkelmuskulatur

- Fersen auf den Boden drücken
- Körper gleichmäßig nach vorne neigen

2 Vordere Oberschenkelmuskulatur

- Fuß gegen Gesäß ziehen
- Becken vorschieben

3 Hintere Oberschenkelmuskulatur

- Knie strecken
- Oberkörper nach vorne neigen

4 Vordere Hüftmuskulatur

- Hüfte nach vorne abwärts drücken

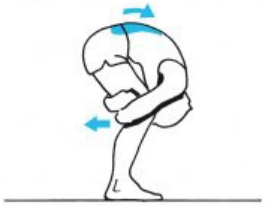
5 Hintere Hüftmuskulatur

- Oberkörper nach vorne neigen

6 Innere Hüftmuskulatur

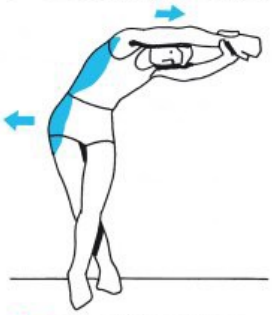
- Becken schräg nach unten schieben

7 Rückenmuskulatur



- Knie strecken
- Rundrücken verstärken

8 Seitliche Rumpfmuskulatur



- Hüfte seitwärts schieben
- Rumpf zur Gegenseite ziehen

9 Brustmuskulatur

- Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne
- Schulter nach vorne verlagern

10 Schultergürtelmuskulatur

- Kopf zur Gegenseite neigen
- Arm nach unten ziehen

nach Weineck, 2010 - Die Top Ten (modifiziert nach Spring et al., 1986)