

FIT FÜRS WEITWANDERN

WERTVOLLE TIPPS UND ÜBUNGEN



1

Ausdauer Trainieren

Mit Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Walken die Kondition fördern.

Das Training langsam beginnen und nach und nach die Distanz und das Tempo steigern.

Start the workout slowly and gradually increase the distance and pace.



2

Beinmuskulatur stärken

Fersenheben, Squats, Split Squats eignen sich dafür optimal.

{Übung grafisch darstellen und erklären}: Stellen Sie sich dafür hüftbreit hin, die Zehen zeigen nach vorne. Heben Sie beide Fersen an und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, bevor Sie die Fersen dann ebenso langsam wieder absenken. Machen Sie anfangs 15 bis 20 Hebungen und steigern Sie die Wiederholungen mit der Zeit.



Tipp für den Alltag:
Nehmen Sie wieder öfter die Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe.

3

Mit Planks die Balance trainieren

Dafür begeben Sie sich in die Liegestützposition, stützen sich jedoch auf den Unterarmen ab und halten diese Position, solange Sie können. Beine, Rücken und Kopf bilden dabei eine gerade Linie, Bauch, Po und Rücken bleiben die gesamte Zeit über angespannt.



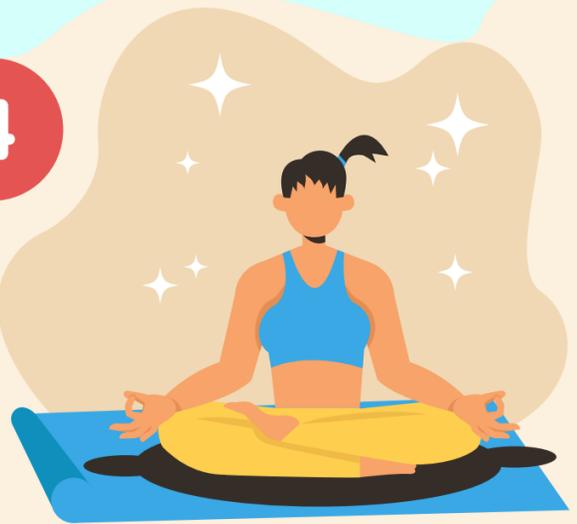
Tipp für den Alltag:
Stellen Sie sich z. B. beim Kochen auf ein Bein, balancieren Sie über einen Balken oder versuchen Sie, auf einer dünnen Linie zu gehen.

4

Elastizität stärken

Gelenke, Sehnen und Bänder optimal vorbereiten.

Yoga verhilft Ihnen zu mehr Elastizität und Ausgeglichenheit. Auch wenn Sie sehr motiviert sind, gehen Sie es lieber langsam an und vermeiden Sie so unnötige Überlastungen, Entzündungen oder gar Verletzungen.



Tipp für den Alltag:
Die Wahl der richtigen Schuhe trägt maßgeblich zur Entlastung der Gelenke, Sehnen und Bänder bei. Tragen Sie deshalb auch im Alltag Schuhe, die gut passen, oder laufen Sie auch mal barfuß.