Gehen, walken, laufen, joggen im Rednitztal

zwischen Schloß Faber Castell und Mühlhof

Empfehlungen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining

- Ein Ausdauertraining sollte regelmäßig durchgeführt werden.
- Ein Minimalprogramm zur Erzielung gesundheitlich positiver Effekte liegt bei ca. 60 Minuten pro Woche, ein Optimalprogramm bei ca. 3-4 Stunden.
- Ein Training dreimal pro Woche über 20 Minuten ist effektiver als ein einmaliges 60-minütiges Training.
- Richten Sie Ihr Training so aus, dass es Ihnen auch Spaß macht (z.B. zusammen mit Freunden).
- Wählen Sie ein Tempo, bei dem Sie sich noch unterhalten können, ohne zu schnaufen (subjektives Belastungsempfinden: leicht bis mittel).
- Zu Beginn und am Ende bewusst langsamer laufen (Auf- und Abwärmphase), kein Endspurt.
- Vor, während und nach dem Training genügend trinken.
- Muskeln nach dem Training dehnen (siehe Dehnübungen).

Hinweise zum Dehnen

- Nehmen Sie die Dehnposition so ein, dass eine deutliche Dehnspannung spürbar ist. Halten der Dehnposition für 20-30 Sekunden.
- Muskulatur entspannen. Wenn das Spannungsgefühl nachlässt, Verstärkung der Dehnung und erneutes Halten der Dehnposition.
- Atmen Sie während der Dehnung kontinuierlich weiter, halten Sie den Atem nicht an.
- Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den gedehnten Muskel. Vermeiden Sie ungeduldiges, schnelles Zerren am Muskel.
- Dehnen im gesundheitsorientierten Training soll nicht schmerzen.
- Dehnen Sie regelmäßig.

Dehnübungen

Hintere Unterschenkelmuskulatur
Ferse auf den Boden drücken, Hüfte gleichmäßig vorschieben.

Vordere Oberschenkelmuskulatur
Fuß gegen Gesäß ziehen, Becken vorschieben.

Innere Hüftmuskulatur (Adduktoren)
Becken schräg nach unten schieben, Rücken gerade, Füße siehe Bild.

Hintere Oberschenkelmuskulatur
Ferse auf den Boden drücken, Oberkörper gerade vorneigen.

Laufparcours Rednitztal

Sparkassen-Runde
ca. 12,3 km: Lange Strecke, Rundkurs, flach, unbeleuchtet

Stadtwerke Stein-Runde
ca. 5,0 km: Mittlere Strecke, Rundkurs, flach, unbeleuchtet

Powerade-Runde
ca. 4,8 km: Kurze Strecke, Rundkurs, flach, unbeleuchtet

Orangefarbene-Runde
ca. 3,7 km: Kurze Strecke, Rundkurs, flach, unbeleuchtet

Sparkassen-Runde
ca. 3,0 km: Kurze Strecke, Rundkurs, flach, unbeleuchtet

i Infotafeln Standort