

Starten Sie mit Schwung in den Frühling



Inhalt

4 Mit Schritten die
Gesundheit fördern

5 Beim Waldbaden
Ruhe und Kraft finden



6 Sicher wandern
in den Bergen



8 Mit Trailrunning
die Bergwelt erkunden

9 Gesunde Snacks
für unterwegs



10 Jetzt mit dem
Lauftraining beginnen



Impressum

Herausgeberin:
CSS

Corporate Communications
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
css.ch

Konzeption & Umsetzung:
Weissgrund AG, Zürich

Fotografie: Getty (Titelbild, S. 5, 6, 7, 8,
10, 13, 14), Lukas Bidinger (S. 9), Thomas
Zimmermann (S. 15)

Druck: Stämpfli AG, Bern

© 2024

CSS Holding AG, Luzern

Weshalb ist Bewegung so wichtig?

12 Trainieren nach Plan

13 Seilspringen als effektives Ganzkörpertraining



14 Runden drehen auf der Finnenbahn



«Wer rastet, der rostet», lautet ein bekanntes Sprichwort. Und es stimmt tatsächlich. Bewegung wirkt wie ein Allheilmittel: Sie stärkt den Körper, verbessert das geistige Wohlbefinden und schützt vor chronischen Krankheiten. Bewegung erhöht die Chance auf ein längeres und gesünderes Leben.

Gesundheitsvorteile auf der ganzen Linie

Egal, ob sanftes Waldbaden, ein gemütlicher Wandertag in den Bergen oder ein intensives Lauftraining: Wer sich regelmässig bewegt, trainiert wichtige Fuss-, Bein- sowie Rumpfmuskeln und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Bewegung minimiert das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erheblich. Auch Menschen mit chronischen Erkrankungen profitieren von gezieltem Training, das den Körper widerstandsfähiger macht.

Bewegung in den Alltag einbauen

Ein Spaziergang nach der Arbeit, eine Wanderung am Wochenende oder ein kurzes Training auf der Finnenbahn in der Mittagspause haben bereits eine grosse Wirkung. Wer Bewegung in den Alltag integriert, schafft eine Basis für eine stabile Gesundheit.

Starten Sie mit unseren Bewegungstipps aktiv in den Frühling!

Mit Schritten die Gesundheit fördern

Genügend Schritte pro Tag verringern das Sterberisiko, schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und trainieren wichtige Fuss-, Bein- und Rumpfmuskeln. Zudem hat ein Spaziergang einen positiven Effekt auf unsere Psyche, da die Kombination aus moderater, gleich bleibender Bewegung und Naturerlebnis Stress abbaut.

7000

Schritte legen Schweizerinnen und Schweizer durchschnittlich pro Tag zurück.

7500

Schritte pro Tag haben laut neueren Studien der Harvard Medical School einen vergleichbar positiven Effekt wie 10 000 Schritte.

10 000

Schritte pro Tag entsprechen etwa den empfohlenen 150 Minuten Bewegung pro Woche.

50 Mio.

Schritte macht ein durchschnittlicher Mensch im Leben und läuft somit einmal um den Erdball.



So steigern Sie Ihre tägliche Schrittzahl

Ziele setzen

Auch wenn Sie am Anfang noch nicht 7500 Schritte am Tag schaffen: Entscheidend ist, dass Sie Ihre persönliche tägliche Schrittzahl steigern. Nehmen Sie sich nur vor, was Sie auch langfristig durchziehen können. Machen Sie zum Beispiel am Anfang jeden Tag 1000 Schritte mehr.

Freude finden

Es gibt Wege, wie Sie zusätzliche Schritte mit Erfreulichem verbinden können. Gehen Sie mit einer Freundin oder einem Freund spazieren oder hören Sie dabei einen interessanten Podcast. Oder Sie ersetzen zum Beispiel den Historienfilm durch einen Museumsbesuch oder den Krimi durch einen Geocaching-Ausflug mit Freunden.

Fortschritt tracken

Studien belegen, dass die Motivationswirkung von Self-Tracking-Tools tatsächlich zu einem gesünderem Verhalten führt: So sind Menschen, die sich mithilfe eines Schrittzählers ihr Bewegungsverhalten bewusst machen, im Durchschnitt 30% aktiver.

Unterhaltung auf Ihrem Spaziergang

Suchen Sie nach einem interessanten Podcast oder nach Meditationsmusik für Ihren Waldspaziergang?



CSS-Podcast
«Meine Gesundheit»



Waldspaziergang
auf Spotify

Beim Waldbaden Ruhe und Kraft finden

Beim Waldbaden schult man seine Sinne und nimmt die Natur ganz bewusst wahr. Dass Waldspaziergänge eine Wohltat sind, ist keine neue Erkenntnis. Waldbäder sollen jedoch einen Schritt weiter gehen: Mit ihnen soll die Heilkraft der Bäume angezapft werden.



«Sich längere Zeit in der Nähe von Bäumen aufzuhalten, stärkt die Abwehrkräfte, kurbelt den Stoffwechsel an, senkt Blutdruck und Herzfrequenz, reduziert Stress, verbessert die Konzentration und soll sogar Depressionen mildern», so Qing Li, der Begründer des Waldbadens.

Waldbaden in Eigenregie

Wer es mit einem Waldbad probieren möchte, kann sich dabei vornehmen, das Gedankenkarussell zu stoppen: nicht über Vergangenes und Künftiges grübeln, sondern mit den Gedanken beim gerade Erlebten bleiben. Der Wald soll nicht einfach als grüne Kulisse für Freizeitaktivitäten oder für Leistungsrekorde beim Joggen oder Nordic-Walking herhalten.

Es empfiehlt sich zudem, das Smartphone zu Hause zu lassen. Stattdessen darf – wie als Kind – gestaunt und die Zeit verträumt werden. So nimmt man den Wald mit all seinen Farben und Formen, Geräuschen und Gerüchen bewusst in sich auf.



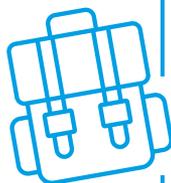
Gedankenkarussell stoppen

Wie gelingt es, den Geist zu beruhigen und wieder ins entspannte Tun zu kommen? Diese Tipps helfen.

Sicher wandern in den Bergen

Es ist eine stürmische Nacht im Tessiner Val Bavona. Es regnet bereits seit Stunden und der Boden ist dementsprechend aufgeweicht und rutschig. Als Alberto Corti, der Hüttenwart der Capanna Piano, mitten in der Nacht ein Klopfen an der Türe hört, staunt er nicht schlecht: Ein Wanderer, völlig durchnässt, hatte sich verlaufen und schliesslich den Weg zur Hütte gefunden.

Immer wieder geraten Personen während Wanderungen in eine Notlage. Beim Wandern ist es wichtig, immer auf markierten Wegen oder vorgegebenen Pfaden zu bleiben. Bei exponierten Wegen kann bereits eine kleine Unachtsamkeit zu einem Sturz führen. Ältere Personen haben zudem ein vermindertes Reaktionsvermögen, sodass ein kleines Stolpern fatale Folgen haben kann. Im Zweifelsfall ist es besser, umzukehren, als sich in Gefahr zu begeben.



Bereiten Sie sich auf Ihr Wanderabenteuer vor

Wie anspruchsvoll ist die Wanderung?

Eine gute Selbsteinschätzung hilft zu verhindern, dass man sich in Gefahr bringt. Wegweiser helfen zusätzlich; ihre Farbe zeigt auf, ob es sich um einen Wanderweg (gelb), einen Bergwanderweg (weiss-rot-weiss) oder eine alpine Route (weiss-blau-weiss) handelt.

Wie sind die aktuellen Verhältnisse?

Das Wetter kann in den Bergen schneller umschlagen als im Flachland. Verfolgen Sie den Wetterverlauf zeitnah.

Was für eine Ausrüstung brauche ich?

Neben der richtigen Kleidung (Wind-, Kälte- und Regenschutz) benötigen Sie auch Proviant und Getränke. Sonnenschutz sowie eine kleine Reiseapotheke, Kartenmaterial und eine Stirnlampe können ebenfalls nach Bedarf eingepackt werden.

Wie viel Zeit benötige ich?

Planen Sie für Ihre Wanderung genügend Zeit ein. Wenn Sie alleine unterwegs sind, informieren Sie Freunde oder Bekannte über Ihre Route und Ihren Zeitplan.





Mit oder ohne Stöcke

Die Frage, ob Wanderstöcke sinnvoll sind oder nicht, lässt sich nicht pauschal beantworten. Diverse Faktoren spielen dabei eine wichtige Rolle: Was ist die Absicht der Wanderung? Wo führt sie hin und wie sieht der Weg aus? Welches sind die Stärken und welches die Schwächen der wandernden Person?

Weshalb Wanderstöcke Ihre vielseitigen Begleiter sind:

- Sie bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.
- Sie entlasten die Beinmuskulatur beim Bergabgehen.
- Sie sorgen für eine aufrechte Haltung, selbst bei schwerem Gepäck.
- Sie bieten zusätzliche Stabilität auf rutschigem Untergrund und Schneefeldern.
- Sie helfen dabei, schneller oben anzukommen.

Wann die Wanderstöcke besser im Rucksack bleiben:

- Auf flachen Wegen, da keine Entlastung der Gelenke nötig ist
- In schwierigem oder felsigem Gelände sowie Kletterpassagen, da die Hände hier die bessere Absicherung bieten
- Um das Gleichgewicht zu trainieren, da die ständige Nutzung der Stöcke den Gleichgewichtssinn und die Trittsicherheit beeinträchtigen kann



Berghütten der Schweiz entdecken

Auf der Karte «Hütten der Schweizer Alpen» finden Sie rund 110 SAC-Hütten, in denen CSS-Versicherte zu SAC-Mitgliederkonditionen übernachten.

Mit Trailrunning die Bergwelt erkunden

Trailrunning bietet ein einmaliges Naturerlebnis und eine intensive körperliche Herausforderung. Besonders in der Schweizer Bergwelt ist es eine grossartige Möglichkeit, die Natur aus nächster Nähe zu erleben. Bereiten Sie sich optimal auf Ihr erstes Trailrunning-Erlebnis vor.

Die richtige Ausrüstung

Eine der wichtigsten Investitionen sind passende Schuhe. Trailrunning-Schuhe bieten durch verstärkte Sohlen und stabiles Material mehr Halt auf unebenem Gelände sowie rutschigem oder steinigem Untergrund. In einem leichten und kompakten Lauf-Rucksack mit Trinksystem lassen sich auch Snacks sowie eine Regenjacke verstauen.

Langsam beginnen

Für den Einstieg ist es ratsam, mit kürzeren und weniger anspruchsvollen Strecken zu starten. Gewöhnen Sie Ihren Körper schrittweise an das unebene Terrain, bevor Sie sich an schwierigere Trails wagen. Eine langsame Steigerung der Distanz und des Schwierigkeitsgrads hilft, Überlastungen und Verletzungen zu vermeiden.

Technik und Tritgefühl entwickeln

Achten Sie beim Laufen auf eine gute Körperhaltung. Kürzere Schritte und ein aktives Anheben der Füße reduzieren das Verletzungsrisiko. Laufen Sie auf rutschigen oder steilen Abschnitten vorsichtiger und wählen Sie Ihre Schritte bewusst, um das Gleichgewicht zu halten.



Core-Training

Rumpfmuskeltraining ist besonders fürs Bergablaufen extrem wichtig.



Trinken Sie genug

Statt Süssgetränken, Kaffee und Gipfelwein eignen sich klares, stilles Wasser, ungesüsster Tee oder stark verdünnter Fruchtsaft. Für eine längere Wanderung geeignet sind selbstgemachte isotonische Getränke. Trinken Sie, bevor sich das Durstgefühl bemerkbar macht. Wir empfehlen, pro Stunde 5 Deziliter zu trinken.

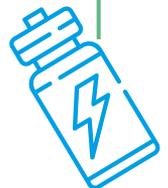
Isotonisches Getränk zubereiten

- 2 Teile Wasser
- 1 Teil Saft (Orangensaft oder Apfelsaft), Tee, etwas Sirup
- ½ – 1 gestrichener Teelöffel Salz (auf 1 Liter)

Für einen frischen Geschmack noch etwas Zitrone, Ingwer oder Pfefferminze hinzufügen.



Hier finden Sie weitere Informationen zu isotonischen Getränken.



Gesunde Snacks für unterwegs

Machen Sie regelmässige Pausen und essen Sie mehrere kleine Happen während einer Wanderung. Die richtigen Snacks sorgen für viel Energie und Ausdauer.

Das Zusammenspiel von Kohlenhydraten, Eiweiss und Vitaminen ist sehr wichtig:

- **Kohlenhydrate:** Vollkorn-, Knäckebrot, Pumpernickel oder Reiswaffeln liefern viel mehr Energie als weisses Brot oder Chips.
- **Proteine:** Hüttenkäse, hartgekochte Eier, Bündnerfleisch, Trutenbrust oder vegane Varianten wie Nüsse, Hummus oder gebratener Tofu halten lange satt.
- **Vitamine:** Peperoni, Gurken, Rüebl, frisches Obst oder Dörrfrüchte liefern wichtige Vitamine.



Müesliriegel selber machen

Die zuckerfreien Riegel liefern lange Energie und lassen sich schnell und einfach zubereiten.

Zutaten

220 g Haferflocken
50 g gepuffter Amaranth (glutenfreie Getreideart)
100 g Nüsse (Mandeln, Pekannüsse, Walnüsse)
100 g Cranberries
25 g Kokosflocken
40 g Hanfprotein oder ein anderes Proteinpulver
2 EL Leinsamen oder Chiasamen
6 EL Wasser
2 EL natives Kokosöl
3 reife Bananen
1 EL Honig oder Ahornsirup
1 TL Zimt
eine Prise getrocknete Vanille oder Inhalt einer halben Schote
eine Prise Salz

Zubereitung

1. Die Leinsamen mit dem Wasser vermengen und 10 Minuten beiseite stellen. Zwischendurch kurz umrühren. Die Nüsse grob zerkleinern und zusammen mit allen trockenen Zutaten in eine Schüssel füllen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. In einem Mixer Bananen, Kokosöl, Honig oder Ahornsirup, Leinsamen und Vanille vermengen.
3. Den Bananenmix über die trockenen Zutaten geben und mit einem Spatel gut vermengen. Die Mixtur sollte nicht zu flüssig sein. Ist dies der Fall, einfach noch etwas Haferflocken oder Amaranth dazugeben, bis ein leicht zäher Teig entsteht.
4. Den Teig in einer Silikonform verteilen und zu einem ca. 1,5 Zentimeter dicken Belag formen.
5. Die Müesliriegel circa 20 bis 25 Minuten backen bis die Ränder braun werden.

Die Energieriegel bleiben im Kühlschrank vier Tage lang frisch.



Hier geht es zur Videoanleitung

Jetzt mit dem Lauftraining beginnen

Joggen können Sie immer und überall. Und Ihr Körper wird es Ihnen danken – denn Laufen macht zuverlässig fit und beugt effektiv Krankheiten vor.

Vorteile des Joggens

Jung bleiben

Laufen verlangsamt den Alterungsprozess des Körpers und senkt das biologische Alter.

Herz stärken

Trainiert den Herzmuskel und senkt das Herzinfarktrisiko und den Blutdruck.

Glücklich sein

Stress wird abgebaut, der Kopf wird frei – Glückshormone werden ausgeschüttet.

Kalorien verbrennen

Kurbelt die Fettverbrennung an, baut Muskeln auf und ist ein Top-Kalorienverbrenner.

Knochen stärken

Bereits 3-mal 15 Laufminuten pro Woche senken das Osteoporoserisiko bis zu 40%.

Schlau werden

Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt. Das steigert die Konzentrationsfähigkeit.

Laufen ist effizient

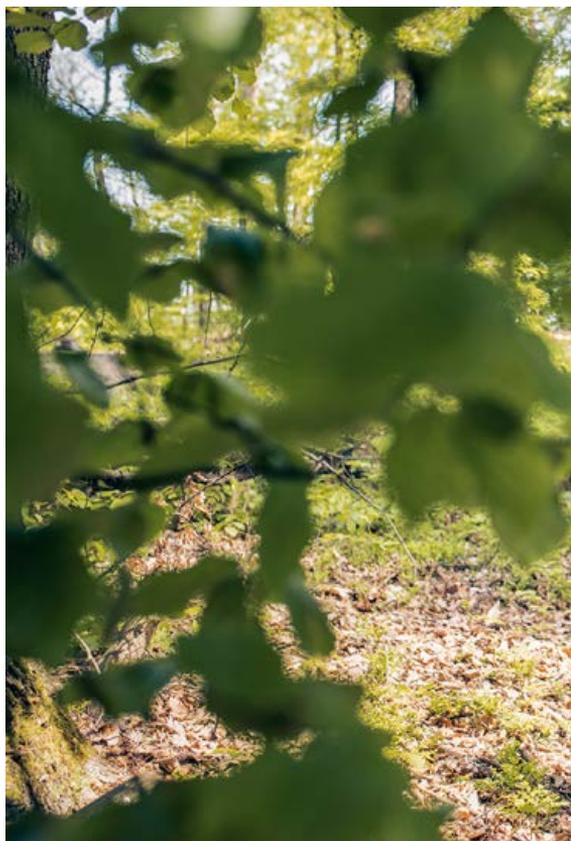
Richtige Lafschuhe und ein Sport-BH – schon geht's los.

Immunsystem stärken

Das Lauftraining stärkt die Abwehrkraft des Immunsystems.

Verdauung fördern

Verstopfungsprobleme kennen Läuferinnen und Läufer nicht.



Skipping und Crossing

Die eigene Lauftechnik zu verbessern, ist nicht nur etwas für Profis. Ein paar Übungen in die Laufroutine einzubauen, lohnt sich für alle, die gerne joggen.



Neun goldene Regeln für den gesunden Jogging-Anfang

1 **Kardiocheck**

Wer über vierzig ist, eine chronische Krankheit wie Bluthochdruck hat oder seit über zehn Jahren keinen Sport mehr gemacht hat, sollte zunächst zu einem Kardiocheck gehen.

2 **Langsam starten**

Zügiges Gehen verbessert die Kondition! Sobald Sie zwei Stunden zügig gehen können, können Sie langsam zu joggen beginnen.

3 **Schmerzen vorbeugen**

Die häufigsten Schmerzen und Verletzungen beim Joggen treten an den Muskeln und Bändern der Füße und Beine auf. Mit Übungen und der richtigen Technik lässt sich dies verhindern.

4 **Treppentraining**

Die Treppe hochsteigen trainiert das Herz, sie runterzugehen die Beinmuskeln. Wir belasten Füße und Beine beim Joggen mit dem Dreifachen des Körpergewichts. Treppentraining ist daher die ideale Vorbereitung für die Körperbelastung beim Joggen.

5 **Intervalltraining**

Bringen Sie Abwechslung in Ihr Tempo: zwei Minuten gehen, eine Minute joggen im Wechsel. Das Jogging-Tempo ist am Anfang nicht viel schneller als beim Gehen.

6 **30 Minuten am Stück joggen**

Starten Sie mit 10 Minuten Intervalltraining und steigern Sie nach und nach auf 30 Minuten. Wenn Sie die 30 Minuten in Intervallen schaffen, verkürzen Sie nach und nach die Gehintervalle, bis Sie eine halbe Stunde am Stück joggen können. Nutzen Sie dazu den Trainingsplan auf Seite 12.

7 **6-Monate-Regel**

Muskeln kann man in drei Monaten aufbauen, Bänder und Sehnen sind erst nach circa sechs Monaten wirklich zugbelastungsstabil. Im Zeitraum vom vierten bis Ende des sechsten Monats ist also «Start slow to go far» die Devise. Wer langfristig verletzungsfrei bleiben will, muss sechs bis zwölf Monate ins Grundlagentraining investieren.

8 **Regelmässig trainieren**

Der Körper gewöhnt sich am besten ans Joggen, wenn Sie am Anfang häufig, aber nicht zu intensiv und nicht zu lange laufen.

9 **Leistungssteigerung**

Wer 30 Minuten langsam, aber am Stück joggen kann, ist für eine Leistungssteigerung bereit. Beherrigen Sie dabei bitte Folgendes: Gehen Sie zunächst häufiger pro Woche joggen. Steigern Sie dann die Dauer Ihrer Jogging-Einheit von 30 auf 60 Minuten. Erhöhen Sie erst jetzt das Tempo.

Trainieren nach Plan

Das Ziel des Trainingsplans für Anfänger ist es, nach 8 Wochen 35 Minuten locker zu joggen. Es ist wichtig, dass Sie während des Trainings auf Ihr Gefühl hören und sich langsam steigern.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6 und 7
Woche 1 Start	Pause	5' Einlaufen 1' Joggen 1' Gehen 5' Auslaufen 8x	Pause	5' Einlaufen 1' Joggen 1' Gehen 5' Auslaufen 8x	Pause	5' Einlaufen 1' Joggen 1' Gehen 5' Auslaufen 8x
Woche 2 Sanfter Einstieg	Pause	5' Einlaufen 2' Joggen 2' Gehen 5' Auslaufen 6x	Pause	5' Einlaufen 2' Joggen 2' Gehen 5' Auslaufen 6x	Pause	5' Einlaufen 2' Joggen 2' Gehen 5' Auslaufen 6x
Woche 3 Erste Fortschritte	Pause	5' Einlaufen 3' Joggen 3' Gehen 5' Auslaufen 4x	Pause	5' Einlaufen 3' Joggen 3' Gehen 5' Auslaufen 4x	Pause	5' Einlaufen 3' Joggen 3' Gehen 5' Auslaufen 4x
Woche 4 Fortschritt ausbauen	Pause	5' Einlaufen 4' Joggen 2' Gehen 5' Auslaufen 4x	Pause	5' Einlaufen 4' Joggen 2' Gehen 5' Auslaufen 4x	Pause	5' Einlaufen 4' Joggen 2' Gehen 5' Auslaufen 4x
Woche 5 20 Minuten am Stück	Pause	5' Einlaufen 5' Joggen 3' Gehen 10' Auslaufen 3x	Pause	5' Einlaufen 8' Joggen 5' Gehen 8' Joggen 10' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 20' Joggen 10' Auslaufen
Woche 6 Ziel im Blick	Pause	5' Einlaufen 5' Joggen 3' Gehen 10' Auslaufen 3x	Pause	5' Einlaufen 10' Joggen 3' Gehen 10' Joggen 10' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 25' Joggen 10' Auslaufen



Tipps vom Experten

Laufexperte Dr. med. Christian Larsen gibt im Video Tipps und Informationen rund ums Thema Jogging.

Seilspringen als effektives Ganzkörpertraining

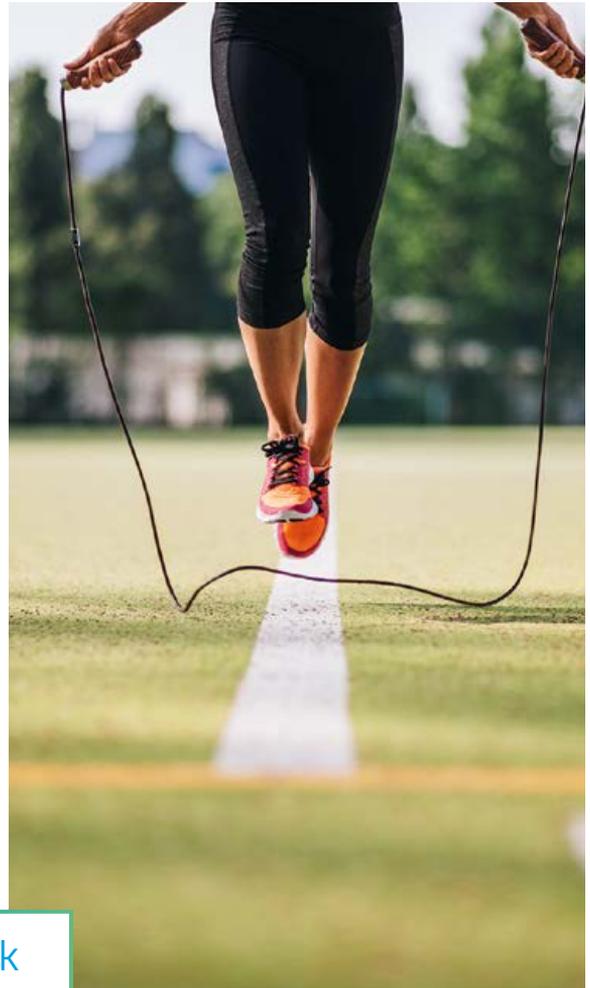
Der entscheidende Vorteil von Seilspringen gegenüber dem Joggen ist: Nach jedem Sprung verteilt sich das Körpergewicht auf beide Beine. Dadurch hat man nur die halbe Belastung auf den Gelenken, trainiert aber dennoch die Fuss- und Wadenmuskulatur. Deshalb eignet sich Seilspringen hervorragend als Vorbereitung auf das Joggen.

Kurzes Training mit grosser Wirkung

Seilspringen bringt zudem das Herz-Kreislauf-System binnen weniger Sekunden in Schwung. Es ist das perfekte Training für jene, die wenig Zeit haben. Bei moderatem Tempo verbrennt man je nach Körpergewicht, Geschlecht und Alter 400 bis 600 kcal in 30 Minuten. Der Kalorienverbrauch ist somit vergleichbar mit einer Stunde joggen.

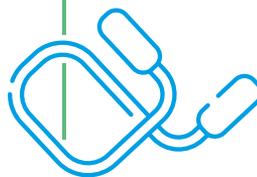
Richtige Springseillänge

Stellen Sie sich aufrecht hin und platzieren Sie einen Fuss in der Mitte des Springseils. Die beiden Enden des Seils – nicht die Griffenden – sollten nun ungefähr bis unter die Brustwarzen beziehungsweise mindestens bis zum Beginn des Brustmuskels reichen.



Feilen Sie an Ihrer Technik

- Achten Sie darauf, dass Sie nie einknicken und Ihre Füsse jederzeit aktiv kontrollieren können. Das Grosszehen-Grundgelenk trägt während der Bewegung die Hauptlast.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht nach innen drehen.
- Die Fersen sollten sich bei jedem Sprung bis knapp über dem Boden absenken, also den Boden nicht berühren.



Gesund hüpfen

Dr. med. Christian Larsen erklärt, warum Seilspringen ein unglaublich effizientes Workout ist, und zeigt, wie man es gelenkschonend praktiziert.

Runden drehen auf der Finnenbahn

Entstanden sind Finnenbahnen nach dem Vorbild skandinavischer Wälder. Auf einer Drainage aus Sand liegt eine Schicht aus Holzspänen. Egal, ob beim Laufen oder Gehen: Der weiche Boden der Finnenbahn schont die Gelenke, stabilisiert die Knie und die Hüfte und fordert gleichzeitig die Bein- und Fussmuskeln ganz schön heraus. Das macht nicht nur das Laufen ökonomischer, es schützt auch vor Verletzungen.

Barfuss auf der Finnenbahn

Besonders empfehlenswert: barfuss laufen auf der Finnenbahn. Denn das kommt dem ursprünglichen Gebrauch des Fusses «in freier Wildbahn» sehr nahe. Meistens stützt heute festes Schuhwerk unseren Fuss. Er ist also nicht mehr daran gewöhnt, in dieser Art beansprucht zu werden. Es gilt also, sich langsam an diese Form des Laufens heranzutasten.

Mit Laufschuhen auf der Finnenbahn

Gut gedämpfte Laufschuhe wurden extra dafür entwickelt, dass unsere Gelenke auch mit hartem Teerboden umgehen können und geschont werden. Mit solchen Schuhen fühlt sich das Laufen auf der Finnenbahn allerdings «schwammig» an. Probieren Sie deshalb am Anfang aus, mit welchen Schuhen Sie sich auf der Finnenbahn wohlfühlen.



Finnenbahn-Übungen

Diese Übungen ergänzen Ihr Training auf der Finnenbahn, fordern Bein- und Rumpfmuskeln heraus und verbessern die Lauftechnik. Achten Sie darauf, dass Sie bei allen Übungen den Rumpf anspannen und das Sprunggelenk bewusst stabilisieren.

Dauer: 15 bis 20 Wiederholungen, 2 bis 3 Serien

Squat Jump



1 Beide Füße zeigen leicht nach aussen, die Beine etwas mehr als hüftbreit auseinander. Beide Arme nach vorne gestreckt.



2 Kräftig nach vorne abspringen und dabei die Arme nach hinten ziehen.



3 Beim Landen die Arme wieder nach vorne strecken.

Lunge Jump



1 Machen Sie einen grossen Ausfallschritt nach vorne. Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Rumpfmuskulatur angespannt.



2 Springen Sie aus beiden Beinen heraus ab.



3 Ziehen Sie dabei das hintere Bein weit nach vorne.



4 So landen Sie wieder im Ausfallschritt.



Jetzt
herunterladen.



active365 – Ihre persönliche Gesundheits-App.

 Weitere Informationen unter
css.ch/active365

Die App bietet vielfältige Tipps und Übungen rund um Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit für einen gesunden Lebensstil. Dank Ihrer Zusatzversicherung werden Ihre Aktivitäten mit bis zu 400 Franken pro Jahr belohnt.



Deine Gesundheit.
Deine Partnerin.

