

DEHNÜBUNGEN NACH DEM JOGGEN STRETCHING EXERCISES AFTER JOGGING

Die S-H-E-S-Dehntechnik

- Strecken Sie sich vorsichtig, bis Sie ein leichtes Ziehen im Muskel spüren
- Halten Sie die Dehnung für 30–45 Sekunden
- Entspannen Sie sich 2 Sekunden lang
- Strecken Sie nochmal für 30–45 Sekunden. Bei der zweiten Wiederholung können Sie sich etwas stärker dehnen

Achten Sie bei der Ausführung auf Folgendes:

- Vermeiden Sie unbedingt Schmerzen
- Bewegen Sie sich beim statischen Dehnen nicht ruckartig und wippen Sie nicht

The S-H-R-S stretching technique

- *Stretch gently until you feel a slight tension in the muscle*
- *Hold the stretch for 30 - 45 seconds*
- *Relax for 2 seconds*
- *Stretch again for 30 - 45 seconds. On the second repetition you can stretch a little more*

Pay attention to the following:

- *Avoid pain at all times*
- *Do not move abruptly during static stretching and do not bounce*

Dehnübung / *Stretching Exercise 1:*



Wadenmuskel
Stützen Sie sich aus einem Ausfallschritt an einer Wand ab. Dabei zeigen beide Füße parallel nach vorne. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein und drücken Sie die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden.

Calf muscle
Support yourself from a lunge against a wall. Both feet should face parallel to the front. Shift your body weight to the front leg and press the heel of the back leg towards the floor.

Dehnübung / *Stretching Exercise 2:*



Vorderer Oberschenkel
Stellen Sie sich aufrecht hin. Winkeln Sie ein Bein nach hinten an. Umfassen Sie dabei den Knöchel mit einer Hand und ziehen Sie Ihr Bein noch weiter zum Gesäss.

Front thigh
Stand up straight. Bend your leg backwards. Grasp your ankle with one hand and pull your leg even further towards your buttocks.

Dehnübung / *Stretching Exercise 3:*



Gesässmuskel
Setzen Sie sich hin und legen Sie Ihren Fuss auf den Oberschenkel. Winkeln Sie Ihr Bein so an, dass Ihr Knie nach aussen zeigt. Beugen Sie sich nach vorne, um einen sanften Druck auf Ihr Knie auszuüben.

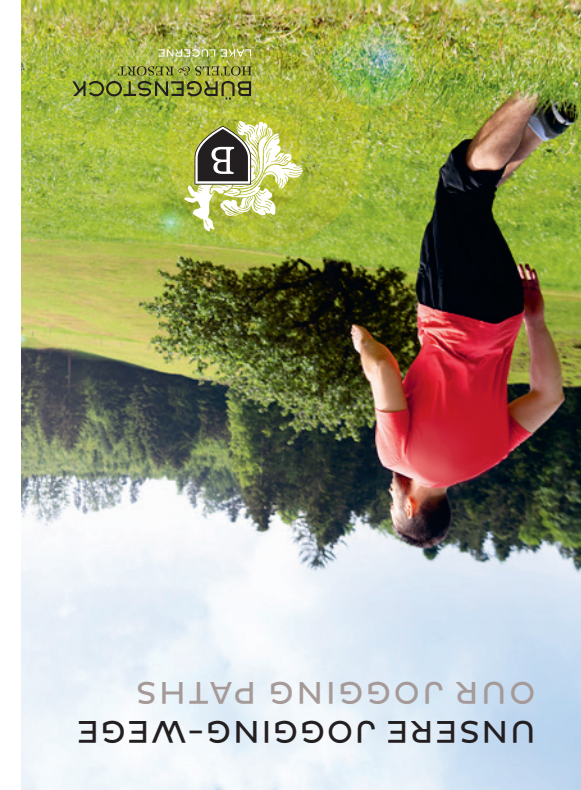
Buttock muscle
Sit down and place your foot on the thigh of the other leg. Angle your leg in such a way that your knee points outwards. Bend forward to apply gentle pressure on your knee.

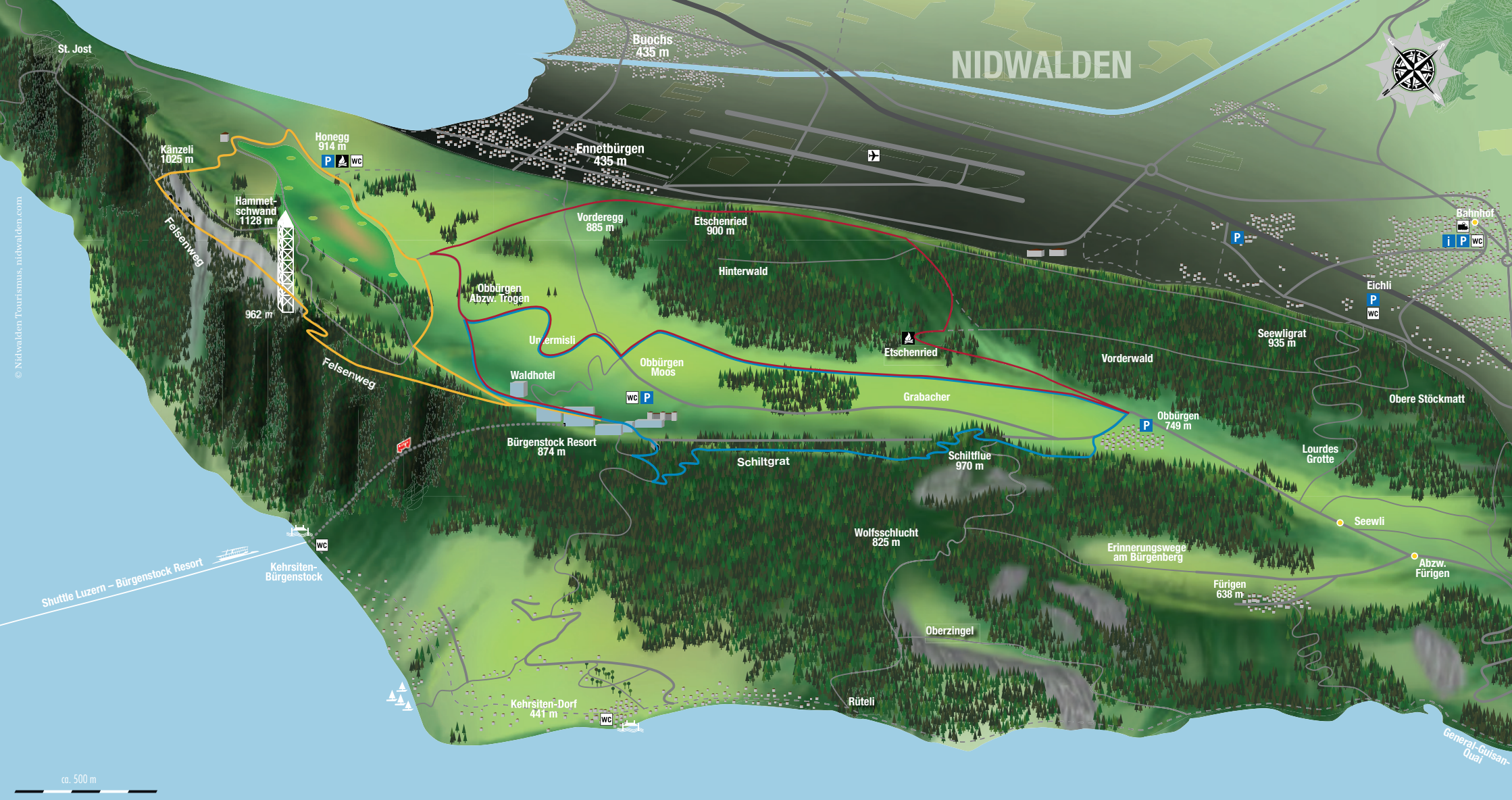
Dehnübung / *Stretching Exercise 4:*



Hinterer Oberschenkel
Stehen Sie aufrecht und stellen Sie das zu dehnende Bein nach vorne auf eine Mauer. Drücken Sie nun Ihre Ferse und Hüfte nach vorne bis Sie einen Dehnreiz spüren.

Rear thigh
Stand upright. Now place the leg to be stretched forward on a wall and press your heel and hip forward until you feel a stretch impulse.





JOGGING | 6 KM

Exakte Distanz: 5.85 km
 Auf- / Abstiege: 219 m / 219 m
 Min / Max Höhe: 866 m / 1'036 m

*Exact distance: 5.85 km
 Ascent / Descent: 219 m / 219 m
 Min / Max altitude: 866 m / 1'036 m*

JOGGING | 8 KM

Exakte Distanz: 8.07 km
 Auf- / Abstiege: 228 m / 227 m
 Min / Max Höhe: 722 m / 907 m

*Exact distance: 8.07 km
 Ascent / Descent: 228 m / 227 m
 Min / Max altitude: 722 m / 907 m*

JOGGING | 10 KM

Exakte Distanz: 10.05 km
 Auf- / Abstiege: 261 m / 261 m
 Min / Max Höhe: 726 m / 910 m

*Exact distance: 10.05 km
 Ascent / Descent: 261 m / 261 m
 Min / Max altitude: 726 m / 910 m*

INFORMATIONEN & KONTAKT

Bei Fragen zu den Wegen oder Unklarheiten, melden Sie sich bitte bei unserem Concierge Team. Tel. +41 (0)41 612 61 16

INFORMATION & CONTACT

If you have questions about the routes or for any further wishes, please contact our Concierge Team. Tel. +41 (0)41 612 61 16