

## Warm Up und Cool Down

Bevor du mit dem Joggen startest solltest du noch deine Gelenke und deinen Organismus aufwärmen. Ein dynamisches Warm-Up bereitet deine Muskulatur auf die bevorstehende Belastung während des Trainings vor und bringt deinen Körper auf Temperatur.

### Mobilisierungsübung 1: Armkreisen

Zieh mit ausgestreckten Armen große Kreise 10x vorwärts und 10x rückwärts.

Mit Armkreisen kannst du den Oberkörper entspannen und es läuft sich leichter.

### Mobilisierungsübung 2: Hüfte kreisen

Nimm die Hände an die Hüfte und starte mit kleinen Kreisen. Lass die Kreise langsam immer größer werden. Wenn du die Kreise nicht mehr größer werden lassen kannst, dann werde langsam wieder kleiner.

### Mobilisierungsübung 3: Knie kreisen

Schließe deine Beine und komm in eine Hockposition. Greif deine Knie und kreise diese 10x rechts und 10x links.

### Mobilisierungsübung 4: Sprunggelenkkreisen

Stell dich auf ein Bein und streck das andere Bein gerade aus. Kreise dein Fuß 10x nach links und 10x nach rechts; wechsele danach das Bein.

Beachte! Nutze bei jeder Übung den gesamten Bewegungsradius (full range of motion).

Damit dein Kreislauf noch in den Gang kommt, starte vor dem Joggen mit 10 Hampelmännern, Stretksprüngen, Burpees oder Ähnlichem.

### Cool Down

Beende deine Joggingeinheit mit 3-5 Minuten gemütlichem Joggen oder sogar zügigem Gehen.

Gern kannst Du deine Joggingrunde mit 5-10 Minuten statischen Dehnübungen abschließen.

Das sind einfache Übungen, die du vielleicht noch aus der Schulzeit kennst. Beuge deinen Oberkörper vor und versuche Deine Zehen zu berühren. Somit dehnt du deine Beintrückseite.

Greife im Stand ein Bein am Sprunggelenk, schiebe deine Hüfte sanft vor und drück nun mit deinem Bein gegen deine Hand. Somit dehnt du deine Oberschenkelvorderseite.

Alternativ kannst du aber auch zu Hause 5-10 Minuten auf einer Schaumstoffrolle deinen Körper durchrollen.

