Gehen, walken, laufen, joggen im Volkspark Marienberg

zwischen Marienbergstraße und Kilianstraße

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 Volkspark Marienberg

Sparkasse Nürnberg

Sparkassen-Runde

ca. 4,2 km: Lange Strecke unter Einbezug des Geländes am ehemaligen Autokino, Rundkurs, flach, unbeleuchtet

SportScheck-Runde

ca. 3,5 km: Mittlere Strecke, Rundkurs, flach, unbeleuchtet

Powerade-Runde

ca. 1,6 km: Kurze Strecke, Rundkurs, flach, unbeleuchtet

Verbindungsstrecke Stadtpark und Volkspark Marienberg

ca. 1,3 km: Pendelstrecke, flach, beleuchtet

Infotafeln

Standort