

Helsana Trail Starttabelle | Panneau de départ

Fitness leicht gemacht

Auf dem Helsana Trail lernen Sie die richtige Technik von Walking, Nordic Walking und Running kennen. Daneben erhalten Sie Tipps zum Kräftigen und Dehnen, zum Koordinationstraining und zur richtigen Trainingsintensität. Geniessen Sie die Runde mit den Hinweistafeln und versuchen Sie es auch einmal auf einer anderen Strecke. Viel Spass!

Aufwärmen

Beginnen Sie gemütlich und wärmen Sie sich auf dem ersten Streckenabschnitt gut auf. Das Aufwärmen ist eine körperliche und geistige Vorbereitung für das Training. Die Leistungsbereitschaft wird erhöht.

S'entraîner en toute simplicité

Sur les Helsana Trails, vous trouverez des informations concernant la technique du walking, du nordic walking et du running. Vous obtiendrez également des conseils en matière de renforcement, d'étirement, de coordination et d'intensité. Prenez le temps de lire les panneaux informatifs et à l'occasion, refaites les exercices sur un autre parcours.

Échauffement

Commencez par un léger échauffement sur la première partie du parcours. Cela vous permettra non seulement de préparer vos muscles à l'effort, mais accroîtra également votre potentiel de performance.

