



Persönliches Übungsprogramm

Herz - Kreislauftraining

Therapie & Training | Michael Auer

Berliner Platz 4 • 76275 Ettlingen • Deutschland

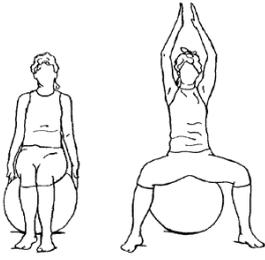


Ausdauer

Intervall - Ausdauertraining

In dieser Übungsanordnung sollen alle Übungen 1 min. durchgeführt werden mit 15 sec. Pause! Dabei bitte mit 3 bis 5 Durchgängen starten und dann langsam die Durchgangszahl erhöhen. Wenn möglich bitte mit Pulskontrolle/Pulsmessgerät trainieren!

©Physiotools



©Joanne Posner-Mayer

GANZE HAMPELMÄNNER

STARTPOSITION: In gerader Haltung auf dem Ball sitzen. Arme an den Seiten entspannen. Mit dem Grundfedern anfangen.

BEWEGUNG: Bei der ersten Federung mit den Knien und Füße auseinander hüpfen und Arme oben zusammenklatschen. Bei der nächsten Federung mit den Füßen in die Mitte hüpfen und Arme an den Seiten senken. Wenn angeordnet, können leichte Gewichte an den Handgelenken befestigt werden.

ATMUNG: Herzfrequenz überwachen. Wenn zu hoch, weniger stark federn.

ACHTUNG: Knie in einer Linie mit den Füße behalten.

Übung auch auf einem Stuhl oder Hocker möglich!



©Joanne Posner-Mayer

BOXEN

STARTPOSITION: In gerader Haltung auf dem Ball sitzen.

BEWEGUNG: Viele Möglichkeiten: Mit linker und rechter Hand nach oben boxen, mit linker und rechter Hand nach vorne boxen, mit einer Hand nach oben, mit der anderen nach quer über die Brust boxen. Im gleichen Tempo mit dem Federn anfangen.

ATMUNG: Herzfrequenz überwachen. Wenn zu hoch, weniger stark federn.

ACHTUNG: Füße auf dem Boden lassen. Schultern während der Übung nicht heben.

Übung auch auf Stuhl/Hocker oder im Stand möglich!

Variation: mit Gehen auf der Stelle!



©Glasgow Caledonian University

Seilklettern bzw. Leiter hoch klettern, dabei alternierend Arme und Knie nach oben führen!

Variation: Beine nach hinten anwinkeln!



©Glasgow Caledonian University

Kraulbewegung mit abwechselnd einem Bein einen Schritt rückwärts machen.

Variation: Rückenkraulbewegung und schnelles Gehen auf der Stelle!

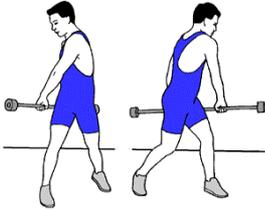
Video



©PhysioTools

Aus stehender Position in eine X - Körperposition springen. Arme dabei möglichst weit nach hinten oben führen.

Video



©Verband finnischer Gewichtheber

Ausgangsposition stabiler Stand in leichter Kniebeuge. Knie und Füße bilden eine Linie. Den Stab/ Theraband/ Handtuch o.ä. abwechselnd links und rechts hinter den Rücken führen Kopf zu den Schultern mitdrehen.

Variation: Rotation mit anheben der Arme bis in maximale Körperstreckung.



©Verband finnischer Gewichtheber

Paddeln mit vorwärts und rückwärts Schritten. Den Stab /Theraband/ Handtuch während der Bewegung mit gestreckten Armen halten.

Video



©Verband finnischer Gewichtheber

Variation mit Körper- und Schulterdrehung bis auf etwa 180° Die Arme über den Kopf strecken.