1 Latzug

Ausdauerübung

Belastungsvariablen

Wiederholungen	35 – 40
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	6 Minuten
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung

Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband oberhalb des Kopfs festmachen. Arme greifen nach oben.

Bewegungsverlauf

Theraband seitlich des Körpers nach unten ziehen. Ellbogen leicht angewinkelt halten.

Endstellung

Arme langsam wieder nach oben führen. Theraband soll sich nie ganz entspannen.

2 Rudern

Ausdauerübung

Belastungsvariablen

Wiederholungen	35 – 40
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	6 Minuten
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung

Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick zu Wand. Theraband auf Ellbogenhöhe festmachen. Ellbogen leicht gebeugt halten.

Bewegungsverlauf

Theraband mit angewinkelten Ellbogen neben dem Oberkörper nach hinten ziehen. Theraband so weit nach hinten ziehen, bis Hände auf Höhe des Rumpfs sind.

Endstellung

Arme langsam wieder nach vorne führen. Theraband soll sich nie ganz entspannen.

3 Fahrradergometer

Belastungsvariablen	
Intensität	Langsam bis moderates Tempo
Umfang	10 bis 20 Minuten
Pause	Keine
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Allgemein

10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Radfahren. Zwischen 75 bis 100 Watt.

4 Spazieren

Belastungsvariablen

Intensität	Langsam bis moderates Tempo
Umfang	10 bis 20 Minuten
Pause	Keine
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausdaueraktivität

Allgemein

10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Spazieren.