

3 Fahrradergometer

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 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.

27 Speerwerfer

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Seitlich an der Wand auf Schwedenkasten sitzen.

Bewegungsverlauf



Arm horizontal an der Wand entlang nach hinten führen. Handausenfläche berührt die Wand. Leichte Dehnung im Arm spürbar. Position halten. Anschliessend Seitenwechsel.

Endstellung



Variationen:
Arm senkrecht nach oben oder unten nach hinten führen.
Handinnenseite an Wand anlegen.

29 Armziehen

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Mit der einen Hand über den Kopf nach
hinten fassen. Tuch festhalten. Mit der
anderen Hand von unten her nach hinten
fassen und Tuch halten.
Mit der unteren Hand am Tuch ziehen und
oberen Arm in Dehnung bringen. Position
halten.

Endstellung



Anschliessend Seitenwechsel.

30 Langhals

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden.
Beide Arme nach aussen gedreht und die
Schultern nach unten gezogen.

Bewegungsverlauf



Kopf zur einen Seite neigen und mit der Ge-
genhand Kopf sanft nach unten ziehen bis
eine leichte Dehnung spürbar ist. Position
halten.

Endstellung



Anschliessend Seitenwechsel.

31 Schultern hochziehen

Beweglichkeitsübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	15 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Arme locker hängen lassen.

Bewegungsverlauf



Schultern langsam bis zu den Ohren hoch-
ziehen.

Endstellung



Schultern langsam wieder sinken lassen.

33 Drehdehnlage

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt.

Bewegungsverlauf



Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken.
Linken Arm über Brust nach rechts oben ausstrecken. Linkes Bein liegen lassen.
Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein hinweg strecken. Position halten.

Endstellung



Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln.

35 Seitknick

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite
führen und Richtung Boden ziehen. Rumpf
bewegt mit. Position halten.

Endstellung



Arm langsam wieder zurück führen und auf
die Gegenseite wechseln.

52 Atemübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	5 – 10
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Entspannungsübung

Ausgangsstellung



Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Eine Hand auf den Bauchnabel legen und mit der anderen Hand den Ballon festhalten. Variante: mit beiden Händen den Ballon festhalten.

Bewegungsverlauf



Tiefes Einatmen durch die Nase bis in den Bauch. Ausatmen durch den Mund und dabei den Ballon in der Luft balancieren. Möglichst lange und langsam ausatmen.

Endstellung



Nicht zu viele Wiederholungen am Stück. Höchsten 5 und dann eine Pause machen.

53 Fussmassage

Quantitative Kriterien

Dauer	30 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Massage - Lockerung

Ausgangsstellung



Rückenlage mit aufgestellten Beinen.

Bewegungsverlauf



Einen Fuss auf Tennisball legen und mit leichtem Druck den Tennisball unter der Fusssohle hin und her bewegen.

Endstellung



Anschliessend Fuss wechseln.