

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

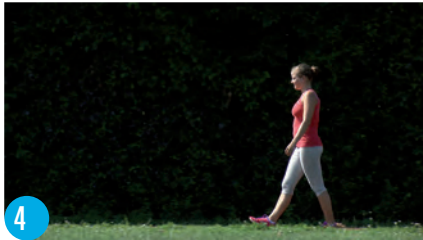
Pause

Keine

Trainingseinheiten

3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausdaueraktivität



Allgemein



10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Spazieren.

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.

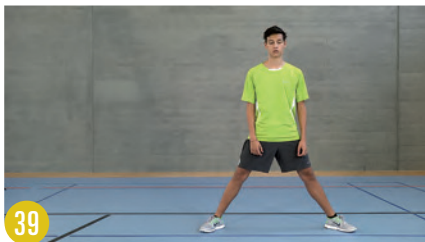
39 Seitlicher Ausfallschritt

Quantitative Kriterien

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

Dehnung

Ausgangsstellung



Grätschposition. Rücken aufgerichtet. Das eine Bein gestreckt seitlich in einem Ausfallschritt auf den Boden stellen. Das andere Bein angewinkelt in einer Kniebeugung nahe am Körper hinstellen.

Bewegungsverlauf



Körperschwerpunkt zur einen Seite schieben. Gegenüberliegendes Bein bleibt gestreckt, gleichseitiges Bein beugt sich. Soweit in Position gehen, dass leichte Dehnung in gestrecktem Bein spürbar wird. Position halten.

Endstellung



Langsam wieder in die Grätschposition gehen und zur anderen Seite wechseln.

40 Ausfallschritt nach vorne

Quantitative Kriterien

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

Dehnung

Ausgangsstellung



Vorderes Bein in einer gebeugten Position auf Boden stellen.

Hinteres Bein in gestreckter Position der Hüfte. Knie und Fuss sind auf Boden abgelegt.

Bewegungsverlauf



Becken soweit nach vorne, damit hinteres Bein in leichte Streckung kommt und eine leichte Dehnung auf der Vorderseite dieses Beines zu spüren ist. Position halten.

Endstellung



Langsam wieder aus Dehnung gehen in Bein wechseln.

44 Pellen mit 2 gleichen Bällen

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

30 oder bis Ball verloren geht
Kontinuierliche Bewegung
3 – 5
keine
5 Minuten
Täglich möglich

Koordination - Pellen

Ausgangsstellung



44

Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



44

Einen Ball auf der rechten Seite, einen Ball auf der linken Seite pellen.

Endstellung



44

Kontinuierliche Bewegung.

49 Träumender Verkehrspolizist mittel

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Mit einem Fuss auf der Ferse stehen, mit dem anderen Fuss auf den Zehen stehen.

Bewegungsverlauf



Mit dem einen Fuss von der Ferse über die Fußsohle zu den Zehen bewegen. Mit dem anderen Fuss gleichzeitig von den Zehen über die Fußsohle zur Ferse bewegen.

Endstellung



Bewegung kontinuierlich.

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.