

Warm Up: 7 bis 15 min moderat bewegen bis die Körpertemperatur leicht erhöht und ggf. ein leichtes Anschwitzen erreicht ist.

Ausdauertraining: mind. 20 bis 60 min durchgängig bewegen. Intensität wählen, bei der Atmen und Sprechen noch möglich ist. Verschnaufpausen unter 1 Minute können eingebaut werden, bleibt aber in Bewegung! Bei Fragen: trainer@aktiv-vital-zentrum.de

Vorschläge: Abgesehen vom Treppenlaufen, jede Übung nacheinander (ggf. beidseitig) für jeweils 30 bis 90 Sekunden durchführen. Danach 30 bis 60 Sekunden pausieren und 3-4x wiederholen. Ergänzend vorher, sowie nachher Treppenlaufen und ggf. Seilspringen.



Treppenlaufen

- Jede Stufe einzeln im moderaten Tempo gehen und die Arme dabei mitnehmen
- Schwierigkeit über Geschwindigkeit oder Rucksackgepäck steuern
- Varianten: Rückwärts gehen, Seitwärts gehen, beim Hochgehen zwei Stufen gleichzeitig nehmen
- Tipps: Oberkörper aufrecht halten, den ganzen Fuß belasten, wenn möglich mehrere Stöcke hintereinander gehen

Skippings

- Gegenstand wählen, auf dem beim Aufsetzen der Kniewinkel unter 90° bleibt und ihn aufgrund der Rutschgefahr an einer Wand platzieren
- Nur den Vorderfuß aufsetzen
- Schwierigkeit durch Geschwindigkeit und Höhe des Gegenstands variieren
- Tipps: Oberkörper aufrecht halten, Arme mitnehmen



Kniehebelauf

- Die Knie abwechselnd im 90° Winkel anheben und Arme mitnehmen
- Die Schwierigkeit kann über die Geschwindigkeit gesteuert werden
- Tipps: Fußspitze anziehen, Oberkörper aufrecht halten, Bauch einziehen



Schuhplattler

- Die Fußinnenseite hochziehen, sodass sie mit der Hand berührt werden kann. Beim Absenken des Fußes einen Zwischenhüpfen einbauen
- Start: nur eine Seite zur Zeit, ohne Zwischenhüpfen
- Profi: beide Seiten abwechselnd mit oder ohne Zwischenhüpfen
- Tipps: Oberkörper aufrecht halten, Rotation vermeiden, Bauch anspannen



Hampelmann

- Zeitgleich die Arme über den Kopf zusammen und die Beine in Grätschstellung mindestens hüftbreit auseinander bringen. Dann die Beine zusammen und die Arme an den Körper bewegen.
- Start: Arme nur halb hoch
- Profi: Geschwindigkeit erhöhen oder außen die Knie leicht beugen
- Tipps: Sprünge immer über den Vorderfuß abfangen, Bauch einziehen



Leitersteigen

- Abwechselnd diagonal einen Arm zur Decke und ein Bein im 90° Winkel anheben
- Die Schwierigkeit kann über die Geschwindigkeit geregelt werden
- Tipps: Oberkörper aufrecht halten und Bauch einziehen

