

Ausdauertraining

Ein Ausdauertraining sollte zwischen 20-30 Minuten dauern. Dieses darf anstrengend sein und Sie zum Schwitzen bringen.

Bilder von: Physiotherapists, NSW Department of Health, Sydney, Australia, Peter Messenger & Paul Pattie; «PhysioTherapy eXercises for people with injuries & disabilities, <https://www.physiotherapyexercises.com>, 20.03.2020.

Übungen

Steps up and down



Ausgangsstellung

Stellen Sie sich vor eine Treppe oder Stufe.

Durchführung

Steigen Sie eine Stufe hoch und wieder runter. Wechseln Sie dabei das Bein jedes Mal. Sie können sich zur Sicherheit am Geländer oder einer Wand festhalten. Achten Sie aber darauf, sich nicht mit den Armen hochzuziehen.

Dosierung

Versuchen Sie, 2x2 Minuten die Stufe hoch und runter zu steigen. Legen Sie dazwischen eine Pause von 30 s ein.

Variante

Steigen Sie länger oder weniger lang als zwei Minuten die Treppe hoch und runter, um die Intensität zu erhöhen oder abzuschwächen. Es sollte anstrengend sein und Sie dürfen auch etwas aus der Puste kommen.

Seitschritte mit Armen ausgestreckt



Ausgangsstellung

Stellen Sie sich aufrecht hin.

Durchführung

Machen Sie einen grossen Schritt zur rechten Seite und strecken Sie die Arme aus. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und machen Sie danach einen grossen Schritt zur linken Seite mit ausgestreckten Armen.

Dosierung

Versuchen Sie, 2x2 Minuten die Seitschritte zu machen. Legen Sie dazwischen eine Pause von 30 s ein.

Variante

Sie könne als Hilfestellung eine Markierung auf dem Boden anbringen, damit die Schritte immer gleich gross bleiben. Verlängern Sie die Übungsdauer, um die Intensität zu steigern (Bsp. 2x5 Minuten mit 30 s Pause).

Auf der Stelle gehen



Ausgangsstellung

Stehen Sie aufrecht neben einen Tisch oder Stuhl.

Durchführung

Gehen Sie auf der Stelle. Wenn Sie sich unsicher fühlen, können Sie sich an einem Tisch oder Stuhl festhalten.

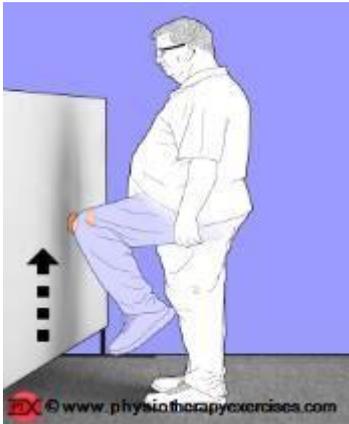
Dosierung

Versuchen Sie, 2x2 Minuten auf der Stelle zu gehen. Legen Sie dazwischen eine Pause von 30 s ein.

Variante

Verlängern Sie die Übungsdauer, um die Intensität zu steigern (Bsp. 2x5 Minuten mit 30 s Pause).

Auf der Stelle gehen mit Knie hoch



Ausgangsstellung

Stehen Sie aufrecht neben einen Tisch oder Stuhl.

Durchführung

Gehen Sie auf der Stelle und heben Sie die Knie so hoch als möglich. Wenn Sie sich unsicher fühlen, können Sie sich an einem Tisch oder Stuhl festhalten.

Dosierung

Versuchen Sie, 2x2 Minuten auf der Stelle zu gehen. Legen Sie dazwischen eine Pause von 30 s ein.

Variante

Verlängern Sie die Übungsdauer, um die Intensität zu steigern (Bsp. 2x5 Minuten mit 30 s Pause).