



Herzsportgruppen

Ziel: Steigerung der kardialen Ausdauer – Koordinationsschulung

25 Watt Hocker Gymnastik/ Einzeltraining mit Pat. im Zimmer mit Stuhl

3-4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen mit vorgegebenem Tackt des Therapeuten

Pause nach jedem Satz: Aktiv mit Taktiller Lenkung 4 Atemzüge

„Aufwärmphase“ beginnend Untere Extremitäten:

Pulskontrolle 1 min.

Hände liegen am Oberschenkel auf

- | | | |
|--|--------------------|--------------------|
| 1. Rechts - Zehen krallen und strecken | 10-12x a 3-4 Sätze | im Anschluss links |
| 2. Rechts – dorsal ex u. plantar flex | 10-12x a 3-4 Sätze | im Anschluss links |
| 3. Abduktion am Boden (Side Tep) mit dem Fuß | 10-12x a 3-4 Sätze | im Anschluss links |
| 4. Kombi: i dorsal ex u. side tep r. u. li. im Wechsel | 10-12x a 3-4 Sätze | im Wechsel |
| 5. Ferse schleifend vor schieben u. ziehen | 10-12x a 3-4 Sätze | im Anschluss links |
| 6. Kombi: Knee lift + Schleifende Ferse, r. li. | 10-12x a 3-4 Sätze | im Wechsel |

Pulskontrolle 1 min.

„Hauptteil“ Oberkörper

- | | | |
|---|--------------------|--------------------|
| 1. Rechts Hand zur Faust ballen und strecken | 10-12x a 3-4 Sätze | im Anschluss links |
| 2. Radialabd. + Ulnarabduktion | 10-12x a 3-4 Sätze | im Anschluss links |
| 3. Zirkumduktion (Handgelenk kreisen lassen) | 10-12x a 3-4 Sätze | im Anschluss links |
| 4. Faust zur Schulter – Rückweg zum Obersch. offen | 10-12x a 3-4 Sätze | im Anschluss links |
| 5. Kombi: Im Wechsel r. u. li. je zur Schulter führen | 10-12x a 3-4 Sätze | im Wechsel |
| 6. r. Mit kurzem Hebel Horizontale Abd. bis max. 90° | 10-12x a 3-4 Sätze | im Anschluss links |
| 7. Kombi: r. Ferse heben + li. Hand zur Schulter | 10-12x a 3-4 Sätze | im Wechsel |

Pulskontrolle 1 min.

Zur Ruhe kommen 2 min.

Pulskontrolle 1 min.

Abschluss



50 Watt Herzsport Gruppe – Hocker Gymnastik/ Einzeltraining mit Pat. im Zimmer mit Stuhl
3-4 Sätze mit 12-15 Wiederholungen mit vorgegebenem Tackt des Therapeuten
Pause nach jedem Satz: Aktiv mit Taktiler Lenkung 4 Atemzüge

Aufwärmphase sitzend, Hände liegen am Oberschenkel auf

Pulskontrolle 1 min.

- | | | |
|---|------------------|--------------------|
| 1. Zehengang sitzend | 12-15x a 3 Sätze | im Wechsel, r./li. |
| 2. Fersengang sitzend | 12-15x a 3 Sätze | im Wechsel, r./li. |
| 3. Zehen u. Fersengang Kombiniert | 12-15x a 3 Sätze | im Wechsel, r./li. |
| 4. Side tep r. u. li. Kombi | 12-15x a 3 Sätze | im Wechsel, r./li. |
| 5. Ellenbogen eng am Körper – „Zwiebeln hacken“ | 12-15x a 3 Sätze | im Wechsel, r./li. |
| 6. Hände an Schulter + Rotation r./li. | 12-15x a 3 Sätze | im Wechsel, r./li. |
| 7. Lateralflexion, Hände ziehen zum Boden r.li. | 12x a 3 Sätze | im Wechsel, r./li. |

Pulskontrolle 1 min.

- | | | |
|--|-------------------|----------------------|
| 8. Marschieren auf der Stelle (sitzend) | ca. 15x a 3 Sätze | im Wechsel, r./li. |
| 9. Hände - Pro u. Supination (Funtionsstellung) | 12-15x a 3 Sätze | gleichzeitig r./li. |
| 10. Hände - Dorsalex. u. Palmaflex. (Funktionsstellung) | 12-15x a 3 Sätze | im Wechsel, r./li. |
| 11. Schultern vor und zurück schieben | 12-15x a 3 Sätze | gleichzeitig r./li. |
| 12. Enges Rudern – Schulterblätter zusammen zeihen | 12-15x a 3 Sätze | gleichzeitig r./li. |
| 13. Arme lockern, ausschütteln | | |
| 14. Bein strecken, Fußspitze zum Körper zeihen – Dehnung | | 8 Atemzüge |
| 15. Kopf auf die Schulter ziehen – Dehnung | | 5 Atemzüge pro Seite |
| 16. Schultern kreisen | | 8 x |

Pulskontrolle 1 min.

Zur Ruhe kommen 2 min.

Pulskontrolle 1 min.

Abschluss



75 Watt Herzsport Gruppe – Gymnastik stehend und mit Hocker und Handtuch o.ä.

-Einzeltraining mit Pat. im Zimmer stehend mit Stuhl und Handtuch o.ä.

1-3 Sätze mit 15 Wiederholungen mit vorgegebenem Tackt des Therapeuten

Pause nach jedem Satz: Aktiv mit Taktiler Lenkung 6 Atemzüge

Pulskontrolle 1 min.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1. Im Stand - Schultern kreisen | 10 x mit der Atmung |
| 2. Fersen Kick am Boden, Arme gehen leicht mit | 15 x a 3 Sätze im Wechsel, r./li. |
| 3. Sitzend – Marschieren, Arme gehen mit | 15 x a 3 Sätze im Wechsel, r./li. |
| 4. Abduktion, Beine (Side Tep) | 15 x a 3 Sätze im Wechsel, r./li. |
| 5. Abd. r + Kick li. | 15 x a 1 Satz |
| 6. Abd. li. + Kick r. | 15 x a 1 Satz |
| 7. Knee lift (Knie sanft heben) + Arme (diagonal kreativ) | 15 x a 2 Sätze im Wechsel, r./li. |
| 8. Becken-Boden spannen | 15 x a 1 Satz |
| 9. Fersen an Hocker/Stuhlbein drücken – Extension | 15 x a 3 Sätze im Wechsel, r./li. |

Pulskontrolle 1 min.

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 10. Hocker – Aufstehen – leicht vorgebeugt u. setzen | 15 x a 1 Satz |
| 11. Sitzend – Bauch anspannen | 15 x a 2 Sätze |
| 12. Add. Beine mit Isometr. Spannung, diag. Hand v. innen | 15 x a 2 Sätze je r./li. |
| 13. Abd. Beine mit Isometr. Spannung, diga. Hand v. außen | 15 x a 2 Sätze je r./li. |
| 14. Handtuch um den Körper geben – hinten – vorne | 15 x a 2 Sätze 1x r. herum, dann l. |
| 15. Handtuch auf Bauchnabel Höhe in beiden Händen halten und unten das Handtuch, Ellenbogen eng am Körper, Hände ziehen | 15 x a 3 Sätze |
| 16. Handtuch zwischen die Knie klemmen, Kick Ferse vorne, Tip Spitzen hinten | 15 x a 2 Sätze |
| 17. Handtuch mit den Händen wringen | 15 x a 2 Sätze |
| 18. Im Stand, sanft Dehnen setzen | |

Pulskontrolle 1 min.

Abschluss



100 Watt Herzsport Gruppe – Gymnastik stehend, mit Hocker und Rendondoball o.ä.

-Einzeltraining mit Pat. im Zimmer stehend mit Stuhl und Ball

3-4 Sätze mit 15-20 Wiederholungen mit vorgegebenem Tackt des Therapeuten

Pause nach jedem Satz: Aktiv mit Taktiler Lenkung 8 Atemzüge

Pulskontrolle 1 min.

- | | |
|---|--|
| 1. Im Stand – Arme mit der Einatm. heben (90°)
mit der Ausatm. senken.
Tempo langsam steigern | 20 x |
| 2. Am Platz Fersen heben | 20 x |
| 3. Mini Kniebeuge + Bizeps curl | 15 x a 2 Sätze |
| 4. Einseitig, Kick Ferse vorne, Side tep, Tip hinten | 15 x a 2 Sätze |
| 5. Marschieren + Arme schieben - front and side | 15 x a 2 Sätze |
| 6. V-Step + Hände bis auf Schulter Höhe heben | 15 x a 4 Sätze (2 Sätze r., 2 Sätze li.) |

Pulskontrolle 1 min.

- | | |
|--|--|
| 7. Sitzend – Ball um die Obersch. geben | 15 x a 3 Sätze mit Richtungswechsel |
| 8. Sitzend – Ball zwischen die Knie. klemmen,
einseitige kleine Extension | 15 x a 3 Sätze |
| 9. Ball zwischen Ellenbogen und Rippen klemmen,
Add. – einseitig | 15 x a 4 Sätze (2 Sätze r., 2 Sätze li.) |

....

seid kreativ 😊

Pulskontrolle 1 min.

Abschluss