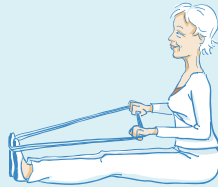


# Übungskarte

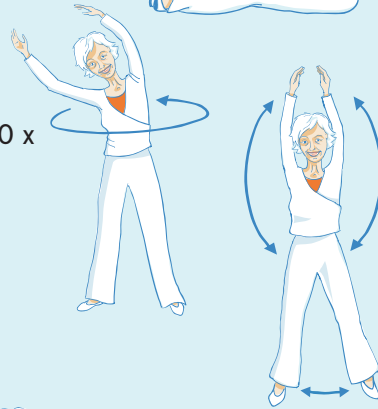
Sie können auch mit kleineren Übungseinheiten zu Hause sinnvoll trainieren. Beispielhaft möchten wir Ihnen eine Einheit darstellen, die Sie zu Hause ganz einfach durchführen können. Sie brauchen 30 Minuten Zeit und ein Theraband (Gummiband):

## 5 Minuten aufwärmen:

- Dehnübungen mit dem Theraband



- Rumpfkreisel, Hampelmann je 10 x



- Kniebeuge 10 x



- auf der Stelle gehen



## 20 Minuten Ausdauerphase:

- 1 Minute strammes Gehen  
*1 - 2 Minuten Pause*
- 1 Minute Gehen mit Atemübungen  
*1 - 2 Minuten Pause*
- 2 Minuten strammes Gehen  
*1 - 2 Minuten Pause*
- 2 Minuten Gehen mit Atemübungen  
*1 - 2 Minuten Pause*
- 3 Minuten strammes Gehen  
*1 - 2 Minuten Pause*
- 3 Minuten Gehen mit Atemübungen  
*1 - 2 Minuten Pause*



## 5 Minuten Entspannungsphase:

- Atemübungen
- Dehnung der beanspruchten Muskulatur mit dem Theraband

