

Thema: Herzgesundheit

Fakten:

- Typsiche Herzerkrankungen sind: Rhtymusstörungen, Herzinfarkt oder Herzinssufizienz
- Ursache für eine Herzerkrankung können sein: Adipositats, Passivität oder Rauchen

Übungsroutinen:

- Auf Wohlbefinden und Puls achten
- Ärtzlich abklären wie hoch die Belastung sein darf
- Langsam und kontrolliert ausführen
- 12-20 Wdh. oder 15-20 Sekunden halten, 3-4 Sätze
- ASTE: Ausgangstellung
- ESTE: Endstellung

bewegt.

Always moving forward

Mobilisation



“8”
- ASTE: Stand, Stab vor der Brust, Arme verschränken
- ESTE: mit den Endes des Stabes eine liegende “8” in die Luft malen

“Cat-Cow im Sitz oder Stand”
- ASTE: Sitz oder Stand
- ESTE: abwechselnd die Wirbelsäule so weit es geht einrollen und wieder aufrichten

“D”
- ASTE: Stand, je nach Belastung eine kleine Hantel 7 Wasserflasche in der Hand
- ESTE: Schultergürtel hochziehen, mit kreisender Bewegung nach hinten wieder herunterlassen

Kräftigung / Aktivierung

“Warmlaufen”
- ASTE: lockeres Gehen auf der Stelle oder im Raum
- ESTE: während des Ganges: Knie anheben, Arme mitschwingen lassen

“Wandstütz”
- ASTE: Stand, Arme horizontal ausgestreckt an einer Wand
- ESTE: Liegestützbewegung, den Oberkörper zur Wand bewegen

“Kniebeuge”
- ASTE: Stand, Füße hüftbreit
- ESTE: Knie beugen, Gesäß nach hinten “absetzen”, Arme horizontal nach vorne ausstrecken

“Rumpfrotation”
- ASTE: aufrechter Sitz, Hände liegen auf dem Brustbein
- ESTE: während der Ausatmung den Rumpf nach rechts drehen, beim Einatmen wieder in die ASTE zurück, danach Seitenwechsel

bewegt.
Always moving forward