

Sport ist Rostschutz für die eiserne Gesundheit.

GERHARD UHLENBRUCK (*1929), DEUTSCHER IMMUNBIOLOGE UND APHORISTIKER



HEIMPROGRAMM AUSDAUER

Programm 1: AUSDAUERTRAINING Schwerpunkt (Nordic-)Walking (Dauer: 60 Minuten mit Pulsuhr)

Ablauf

1. 5 Minuten locker Einwalken
(Puls noch unterhalb der Trainingspulszone)
2. 3–4 Minuten Mobilisationsgymnastik
(5–7 Sekunden lang pro Übung) oder Übungen
aus dem Movement Prep des Functional
Trainings (Schwerpunkt: Beinmuskulatur)
aus der Kursstunde
3. 40 Minuten (Nordic-)Walking in der Natur
möglichst im Gelände/Wald mit Steigungen
(Intervalltraining). Zwischenzeitlich für
5 Minuten Belastung etwas erhöhen
(Steigung, Tempoerhöhung, dabei den Puls
in der berechneten optimalen Trainingsherz-
frequenzzone halten).
4. 5 Minuten Auslaufen/Walken
(sehr langsames Tempo, Puls sinkt wieder ab)
5. Ausdehnen und funktionelle Übungen aus der
Kursstunde
 - 20–30 Sekunden lang pro Übung, dynamisch
 - ggf. im warmen Raum durchführen

Programm 2: AUSDAUERTRAINING (Dauer: 60 Minuten mit Pulsuhr)

Ablauf

1. 5–6 Minuten locker Einlaufen/Walken
(Puls noch unterhalb der Trainingspulszone)
2. 3–4 Minuten Mobilisationsgymnastik
(5–7 Sekunden lang pro Übung) oder Übungen
aus dem Movement Prep des Functional
Trainings (Schwerpunkt: Beinmuskulatur)
3. 30–40 Minuten Ausdauerlauf
(Puls in der berechneten optimalen Trainings-
herzfrequenzzone)
4. 5–7 Minuten Auslaufen/Walken
(sehr langsames Tempo, Puls sinkt wieder ab)
5. Ausdehnen und funktionelle Übungen aus der
Kursstunde
 - 20–30 Sekunden lang pro Übung, dynamisch
 - ggf. im warmen Raum durchführen

Weitere Gesundheitssportmöglichkeiten

- Schwimmen
- AquaFitness
- Radfahren