

AUSDAUER – KRAFT – STABILITÄT – KOORDINATION



TRAINING FÜR HERZPATIENTEN

MIT KARDIOZIRKEL FÜR PRÄVENTION UND REHABILITATION



Herz-LAG Bayern
Landeskooperationsrat für kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.



Klinik Höhenried

in Kooperation mit



ARTZT[®]
Produkte für Sport und Gesundheit



Dr. med. Christa M. Bongarth ist Ärztin für Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin, Internistische Intensivmedizin, Kardiovaskuläre Präventivmedizin DGPR. Sie ist Ärztliche Direktorin und Chefärztin der Kardiologie in der Klinik Höhenried am Starnberger See und seit über zwei Jahrzehnten in der Herzgruppenarbeit als betreuende Ärztin und in Funktionstätigkeiten engagiert. Sie ist seit 2012 Vorsitzende der Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V. (Herz-LAG Bayern) und Sprecherin der Arbeitsgruppe Prävention der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK). Sie war von 2010-2015 Mitglied des Präsidiums der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. (DGPR)



Dr. phil. Petra Pfaffel ist Diplom-Sportlehrerin (Univ.) mit dem Schwerpunkt Präventions-/Rehabilitationssport und arbeitet seit vielen Jahren mit Herzpatienten als Übungsleiterin in Herzgruppen. Zugleich ist sie die Geschäftsführerin der Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V. (Herz-LAG Bayern) und als Referentin in Aus- und Fortbildung für Herzgruppen-Übungsleiter tätig. Auf Bundesebene gehört sie der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. (DGPR) als Präsidiums-Mitglied an.



Philipp Schwarzer ist Sporttherapeut DVGS und B.A. in Gesundheitsmanagement. Er ist Teamleiter der Therapie Kardiologie in der Klinik Höhenried und arbeitet seit vielen Jahren mit Patienten in der kardiologischen Rehabilitation. Außerdem ist er für die Herz-LAG Bayern als Referent in Aus- und Fortbildung für Herzgruppen-Übungsleiter tätig.

Einleitung

Bewegung für Herzpatienten

Herzerkrankungen sind in der westlichen Welt weiterhin Todesursache Nummer eins. Die Ursache der Koronaren Herzkrankheit, die zu Herzinfarkt und Schlaganfall führt, ist die Arteriosklerose. Zu den Herz-Kreislauf-Risikofaktoren, die zu einer Arteriosklerose führen können, gehören unter anderem der hohe Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes, Rauchen, Übergewicht und zu wenig Bewegung. Auch negativer Streß und schlechte Ernährung sind Teil der ungünstigen Lebensstilfaktoren, die es zu beeinflussen gilt. Viel Forschungsarbeit wurde in die Entwicklung von Medikamenten gesteckt, um diese Risikokrankheiten zu behandeln. Ein gesunder Lebensstil mit gesunder Ernährung und ausreichender körperlicher Aktivität ist die unabdingbare und darüber hinaus preiswerte und nebenwirkungsarme Basis aller Bemühungen. Körperliche Aktivität und Sport sind nicht nur in der Prävention (Vorbeugung), sondern insbesondere auch in der Behandlung von Herzerkrankungen, elementare Säulen des therapeutischen Konzeptes. Mit der Frühmobilisation nach Herzinfarkt beginnt für den Herzpatienten das „Bewegte Leben danach“. In der kardiologischen Rehabilitationsbehandlung, die sich an einen akuten Krankenhausaufenthalt immer anschließen sollte, hat die Bewegungstherapie einen besonders großen Raum. Teil der lebenslangen Nachsorge ist die Teilnahme in einer Herzgruppe und die selbständige körperliche Aktivität im Sportverein oder alleine. Herzgruppen gibt es seit fast 50 Jahren. In der Herzgruppe wird unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters in Anwesenheit eines Arztes ein

auf den Herzpatienten abgestimmtes Sport- und Übungsprogramm angeboten.

Das Herz profitiert von Bewegung. Dies gilt sowohl für ein gesundes Herz als auch bei vielen Herzerkrankungen. In der kardiologischen Rehabilitation und in der Herzgruppe kommen daher besonders ausdauerorientierte, aber auch koordinative, kräftigende und beweglichkeitssteigernde Inhalte zur Anwendung. Moderne kardiologische Therapie-Konzepte beziehen verstärkt auch moderate Elemente zur Steigerung der Kraftausdauer ein. Alles in allem tragen diese Formen des Trainings dazu bei, dass Herzpatienten Spaß und Freude an Sport und Bewegung haben, optimal davon profitieren, und nicht zuletzt, dass sie in ihrer Alltagswelt gut bestehen können.

Wir stellen Ihnen mit unseren Übungen mit Kleingeräten und dem „Kardiozirkel“ eine neue Möglichkeit der Gestaltung einer Herzgruppenstunde vor. Die Übungen und der Zirkel sind natürlich auch bestens für ein Training im Rahmen der Rehabilitationsbehandlung und für jeden einzelnen zu Hause geeignet.

Kleingeräte-Training für Herzpatienten

Umgesetzt werden kann Kraft- und Ausdauertraining für Herzpatienten auch mit kleineren Sport-Geräten. Mit der hier vorgestellten Auswahl an hochwertigen Kleingeräten haben Sie die Möglichkeit, mit leicht verständlichen Übungen Ihr Kraft- und Ausdauertraining zu starten. **Alle Übungen wurden von Herzpatienten erprobt, und es wurde von diesen eine gute Umsetzbarkeit bestätigt.**

Das Training mit dieser Geräteauswahl ist sowohl allein als auch in Reha-Gruppen, z.B. in einer Herzgruppe, möglich und gut realisierbar. Zu Hause bietet es Herzpatienten die Möglichkeit, täglich ohne viel Aufwand auch auf kleinem Raum aktiv zu werden. Für Herzgruppen sind diese Trainingsinhalte eine gute Variante zu gewohnten Stundeninhalten, z.B. in Form des Kardio-Zirkels, der im Folgenden beschrieben wird.

Trainingshinweise

Die Geräte und Übungen dieser Broschüre sind so ausgewählt, dass Ihnen als Herzpatient eine sinnvolle Palette an Übungen für Kraft- und Ausdauertraining zur Verfügung steht. Welchen Schwerpunkt die einzelne Übung trainiert, finden Sie als Vermerk bei der jeweiligen Übungsbeschreibung.

Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- ✓ Wenn Sie von Ihrem behandelnden Arzt/Kardiologen eine empfohlene Trainings-Herzfrequenz erhalten haben, sollte diese Herzfrequenz bei den Übungen nicht überschritten werden. Gleichzeitig ist es aber bei ausdauerorientierten Übungen sinnvoll, dass Sie auch nicht wesentlich unter dieser Trainings-Herzfrequenz üben, um optimale Effekte zu erzielen.
- ✓ Während aller Übungen sollte die Belastung niemals als sehr schwer empfunden werden. Reduzieren Sie im Bedarfsfall das Übungstempo und/oder die Intensität. Unterschiedliche Intensitäten sind bei den jeweiligen Übungsbeschreibungen farblich verschieden gekennzeichnet.

- ✓ Die Geräte- und Übungsauswahl kann auch für weniger belastbare Herzpatienten in Frage kommen. Diese sollten die Übungen jedoch von Beginn an mit geringerem Übungstempo/geringerer Intensität (gemäß der Empfehlungen ihres behandelnden Arztes) durchführen.
- ✓ Bei allen Übungen ist es besonders wichtig, Pressatmung unbedingt zu vermeiden. Alle Übungen sollten mit gleichmäßig fließendem Atem durchgeführt werden.
- ✓ Die Übungsdurchführung sollte in jedem Fall schmerzfrei erfolgen.
- ✓ Schulen Sie während der Übungen auch Ihr Körper-Empfinden: Spüren Sie während der Bewegung immer wieder in sich hinein und fragen sich: Tut mir das gut? Passt diese Übung zu mir? Ändern Sie im Bedarfsfall Ihre Übungsauswahl. Ihr Wohlbefinden sollte immer Ihre Richtschnur sein.

Anwendungsbeispiel für Herzgruppen: Kardio-Zirkel

Für Herzgruppen bietet sich an, zur Auflockerung des gewohnten Stundenablaufs die vorgestellte Geräte- und Übungsauswahl in einem Stationsbetrieb als Kardio-Zirkel mit Kraft- und Ausdauertrainingselementen anzubieten. Auf der folgenden Seite finden Sie dazu einen Gestaltungsvorschlag. Sie haben als Übungsleiter die Wahl, ob Sie alle hier vorgestellten Geräte einbeziehen oder sich auf eine von Ihnen vorgenommene Auswahl beschränken. Wenn Sie nicht alle Stationen übernehmen möchten, empfehlen wir Ihnen, dennoch die Anzahl der Stationen beizubehalten und mit von Ihnen gewählten Übungen zu belegen, die in die Kraft-Ausdauer-Orientierung des Zirkels passen.

Einige Organisationshinweise zum Kardio-Zirkel:

- Für den hier vorgestellten Zirkel brauchen Sie einen Übungsraum, der groß genug für ca. 20 Teilnehmer ist oder eine Turnhalle.
- Der Kardio-Zirkel umfasst 8 Stationen, die maximale Teilnehmer-Anzahl in Herzgruppen beträgt 20. Es werden also je Station 2 - 3 Teilnehmer vorgesehen.
- Für die Gestaltung von Auf- und Abbau empfehlen wir Ihnen folgendes Vorgehen:
 - ✓ Bereiten Sie für jede Station ein Blatt vor, auf dem die Übung der Station abgebildet ist (z.B. Übungsanleitung aus dieser Broschüre abfotografieren/kopieren und ausdrucken) und die benötigten Geräte (Art + Anzahl) vermerkt sind. Legen Sie die Blätter an den Orten im Raum bereit, an denen die jeweilige Station stehen soll.
 - ✓ Weisen Sie dann die Teilnehmer den Stationen zu. Jeder baut dann die Station auf, die ihm zugewiesen wurde.
 - ✓ Ebenso baut am Ende des Trainings jede Gruppe die Station wieder ab, an der sie zuletzt war.
 - ✓ Wir empfehlen für den Kardio-Zirkel 2 Durchläufe mit je 1 min Übungszeit (ggf. mit Musik) und 1 min Wechselzeit zur nächsten Station. Wenn der Zirkel das erste Mal durchlaufen ist, kann auch eine kurze Sequenz von ca. 5 min mit Geh- und Lauf-Übungen durch die Halle zwischengeschaltet werden, um den Ablauf aufzulockern. Übungs- und Pausenzeiten können je nach Belastbarkeit der Gruppe variiert werden.

- ✓ In den nachfolgend gezeigten Einzelübungen finden Sie hiervon abweichende Empfehlungen zur Übungs- und Pausenzeit. Diese gelten dann, wenn die Übung nicht in einen Zirkelbetrieb integriert ist.

„Das Leben besteht in der Bewegung“ hat schon Aristoteles gelehrt. Wir wünschen Ihnen mit unserem Übungsprogramm viel Spaß und neue Impulse für ihr bewegtes Leben.



Gymstick™ Original 2.0

GYMSTICK™

Der Gymstick™ Original 2.0 ist ein einfaches, effektives und vielseitiges Trainingsgerät zur Kräftigung der unteren und oberen Extremitäten, sowie für Stabilisationsübungen, sportartspezifische Bewegungsausführungen und Gruppentraining.

Verfügbare Widerstandsstufen:

- Grün: Therapie, Neueinstieg (1 - 10 kg)
- Blau: Fitness, Wiedereinstieg (1 - 15 kg)
- Schwarz: Fitness, fortgeschrittenes Training (1 - 20 kg)
- Silber: Kraftorientiertes Training (1 - 25 kg)
- Gold: Leistungssport, Kraftsport (1 - 30 kg)

Folgende Übungs- und Pausengestaltung wird empfohlen:

- ✓ 3 Sätze
- ✓ 12 Wiederholungen je Satz
- ✓ 60 sec Pause zwischen den Sätzen
- ✓ 2 - 3 Einheiten pro Woche



Mehr Infos auf [artzt.eu/gymstick](https://www.artzt.eu/gymstick)



KNIEBEUGE

Aufrechter Stand mit den Füßen in den Schlaufen und dem GYMSTICK im Nacken.



Führen Sie leichte Kniebeugen aus. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht zu weit über die horizontale Verlängerung der Fußspitzen geschoben werden. Stellen Sie sich vor, Sie setzten sich auf einen Stuhl und stehen wieder auf.



Hüftposition vorne. Handrücken zeigen nach unten.
Arme leicht angewinkelt; Ellbogen eng am Körper.



Unterarme beugen und wieder strecken. Den Widerstand können sie durch Aufdrehen des GYMSTICKs variieren.



Ausfallschritt (linkes Bein ist vorne) mit den Füßen in den Schlaufen und dem GYMSTICK im Nacken.

Drehen Sie den Oberkörper langsam nach links und dann wieder zurück zur Mitte.



Versuchen Sie die Bewegung nur mit dem Oberkörper auszuführen. Hüfte und Knie zeigen während der gesamten Bewegungsausführung nach vorne. Wenn Sie den Durchgang beendet haben nehmen Sie das rechte Bein nach vorne und drehen den Oberkörper nach rechts.



GEWICHTHEBEN

Aufrechter Stand mit den Füßen in den Schlaufen. Den GYMSTICK halten Sie vor der Brust.



Strecken Sie beide Arme nach oben. Kurz halten und Arme dann langsam wieder beugen. Achten Sie dabei auf einen aufrechten Stand (kein Hohlkreuz).



BAUCHMUSKELTRAINING

Legen Sie sich auf den Rücken. Stecken Sie die Füße in die Schlaufen und halten Sie den GYMSTICK auf Brusthöhe aufgerollt auf Spannung. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen auf dem Boden.



Heben Sie nun den Oberkörper leicht an (Blickrichtung nach vorne-oben) und senken ihn wieder.



RUDERN SITZEND

Sitz mit dem GYMSTICK locker auf den Oberschenkeln. Knie leicht gebeugt. Der GYMSTICK ist durch Aufrollen auf Spannung gebracht.



Ziehen Sie nun den GYMSTICK bis zum Bauchnabel, dabei bewegen sich die Ellbogen nach hinten (Schulterblätter zusammen ziehen).



GYMSTICK™

SIMPLY
EFFECTIVE

Einfach genial, weil genial einfach: Die finnische Fitness-Schmiede Gymstick hat sich in den letzten Jahren mit neuartigen Konzepten und innovativen Trainingsgeräten einen Namen gemacht.

arztz.eu/gymstick



SIMPLY EFFECTIVE

ARTZT vitality® Miniball

Der ARTZT vitality® Miniball ist ein vielseitiges Trainingsgerät, das sowohl zur Prävention als auch zur Rehabilitation genutzt werden kann. Der Miniball ist erhältlich in drei verschiedenen Durchmesser-Größen: 15 cm (rot), 22 cm (blau), 26 cm (anthrazit).



Folgende Übungs- und Pausengestaltung wird empfohlen:

Dynamische Übungen:

- ✓ 3 Sätze
- ✓ 12 Wiederholungen je Satz
- ✓ 60 sec Pause zwischen den Sätzen
- ✓ 2 - 3 Einheiten pro Woche

Stabilisationsübungen:

- ✓ Ca. 30 sec
- ✓ 2 - 3 Einheiten pro Woche



Mehr Infos auf artzt.eu/artzt-vitality



PULSIERENDES ZUSAMMENDRÜCKEN

DEN BALL PULSIEREND ZUSAMMENDRÜCKEN

Halten sie den MINIBALL über Kopf und drücken in kleinen pulsierenden Bewegungen auf den Ball. Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Atmung.



OBERSCHENKEL VOR/ZURÜCK MIT DEM MINIBALL IN DER KNIEKEHLE

Legen sie den MINIBALL in die Kniekehle, beugen sie das Bein und halte den Ball permanent „auf Spannung“.

Bewegen sie nun den Oberschenkel in der ihnen zur Verfügung stehenden Bewegungsamplitude vor und zurück.



PENDEL IM LIEGEN

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine angewinkelt und halten den MINIBALL mit beiden Oberschenkelinnenseiten fest. Die Arme breiten sie rechts und links aus und halte die Schulterblätter während der ganzen Bewegung auf dem Boden.



Bewegen sie jetzt die Knie im Wechsel nach rechts und links, soweit es ihr Bewegungsvermögen zulässt.



DEN BALL PULSIEREND ZUSAMMENDRÜCKEN IM EINBEINSTAND

Im Einbeinstand halten sie den MINIBALL vor der Brust. Dabei drücken sie in kleinen pulsierenden Bewegungen auf den Ball. Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Atmung.



STABILISIERUNG IM KNIESTAND

Nehmen Sie im Vierfüßlerstand den MINIBALL unter ein Knie.



Strecken sie das andere Bein nach hinten.



Den diagonal gegenüberliegenden Arm strecken Sie nach vorne aus.



BEINSTRECKEN AUF DEM BALL LIEGEND

Sie liegen in Rückenlage, der MINIBALL liegt zwischen Gesäß und Kreuzbein. Stecken Sie ein Bein nach vorne aus, das andere beugen Sie an.



Beugen und stecken Sie nun die Beine im Wechsel. Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Atmung.

ARTZT
vitality



PRODUKTE DIE BEWEGEN

PRODUKTE
DIE BEWEGEN



„Meine Messlatte, wenn es um modernes und effizientes Fitness- und Gesundheitstraining geht. ARTZT vitality – Innovative Produkte für Training auf höchstem Niveau.“ Heike Henkel, Olympiasiegerin

artzt.eu/artzt-vitality



ARTZT vitality® Gewichtsmanschetten



Die ARTZT vitality® Gewichtsmanschetten können an Hand- oder Fußgelenken befestigt werden und erhöhen so deren Eigengewicht beim Training. Ideal um die Intensität beim Gleichgewichts- oder Stabilisationstraining sowie Joggen oder Walken zu erhöhen.

Erhältlich paarweise in vier verschiedenen Gewichtsstufen:
0,5 kg; 0,75 kg; 1,0 kg; 1,25 kg

Folgende Übungs- und Pausengestaltung wird empfohlen:

Dynamische Übungen:

- ✓ 3 Sätze
- ✓ 12 Wiederholungen je Satz
- ✓ 60 sec Pause zwischen den Sätzen
- ✓ 2 - 3 Einheiten pro Woche

Stabilisationsübungen:

- ✓ Gemäß Ihrer Dauerbelastbarkeit und Ihres empfohlenen Trainingspulses



Mehr Infos auf artzt.eu/artzt-vitality



DIAGONALE STRECKUNG

Schulterbreiter, aufrechter Stand. GEWICHTSMAN-
SCHETTEN an den Handgelenken.
Während Sie mit dem linken Bein nach außen tippen,
führen Sie den rechten Arm nach oben-außen.

Heben Sie das linke Knie an und führen Sie die rechte
Hand zum Knie. Dann tippen Sie mit dem linken Bein
wieder nach außen und führen den rechten Arm nach
oben-außen.
Wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem an-
deren Arm und Bein.



ARMBEUGEN

Aufrechter, hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien und den GEWICHTSMANSCHETTEN an den Handgelenken. Der Handrücken zeigt nach unten, die Ellbogen liegen eng am Körper.



Die Unterarme im Wechsel beugen und wieder strecken.

Variante: Die Übung kann auch beidarmig ausgeführt werden. (Ohne Bild)



SEITNEIGEN

Arme über Kopf gestreckt mit den GEWICHTSMANSCHETTEN an den Handgelenken.



Neigen Sie den Oberkörper langsam zur Seite. Kurz halten und langsam wieder aufrichten. Anschließend neigen Sie den Oberkörper zur Gegenseite.



KNIEBEUGE MIT ARMVORHALTEN

Schulterbreiter, aufrechter Stand. GEWICHTSMAN-
SCHETTEN an den Handgelenken.



Gehen Sie nun langsam in die Knie und heben Sie dabei die Arme leicht nach vorne-oben. Kurz halten und wieder aufrichten.



RUDERN

Schulterbreiter Stand. Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne gebeugt. **GEWICHTSMANSCHETTEN** an den Handgelenken. Halten Sie die Hände vor dem Körper etwa auf Kniehöhe.



Ziehen Sie nun die Ellbogen nach hinten-oben (Schulterblätter zusammenziehen). Kurz halten und wieder zurückgehen.



Seitlage, das untere Bein ist angewinkelt vor den Körper, das Obere Bein ist gestreckt. GEWICHTSMAN-SCHETTE am Fußgelenk des oberen Beins.



Heben Sie nun das obere Bein langsam an und senken es wieder ab.



WALKING

Gehen Sie zügig durch die Halle mit den GEWICHTS-MANSCHETTEN an den Handgelenken. Bewegen Sie dabei die Arme gegengleich zu den Beinen mit.

ARTZT
vitality



PRODUKTE
DIE BEWEGEN

Mehr Infos auf arztz.eu/artzt-vitality

Thera-Band® Flexibler Übungsstab



Der flexible Übungsstab von Thera-Band® eignet sich ideal zur Rehabilitation und Kräftigung von Händen, Handgelenken, Unterarmen und Schultern. Neben der Rehabilitation kann er auch zur einfachen Selbstmassage genutzt werden.

Der flexible Übungsstab ist in vier Widerständen verfügbar: gelb ø 3,2 cm / 3,8 kg*, rot ø 3,5 cm / 4,5 kg*, grün ø 4,5 cm / 6,8 kg*, blau ø 5,3 cm / 11,3 kg* (*benötigte Kraft, um ein „U“ zu biegen).

Folgende Übungs- und Pausengestaltung wird empfohlen:

Dynamische Übungen:

- ✓ 3 Sätze
- ✓ 12 Wiederholungen je Satz
- ✓ 60 sec Pause zwischen den Sätzen
- ✓ 2 - 3 Einheiten pro Woche

Stabilisationsübungen:

- ✓ Ca. 30 sec
- ✓ 2 - 3 Einheiten pro Woche



Mehr Infos auf artzt.eu/thera-band



Halten Sie den FLEXIBLEN ÜBUNGSSTAB mit beiden Händen auf Brusthöhe vor dem Körper (Handrücken zeigen nach oben). Die Ellbogen sind dabei gebeugt.



Biegen Sie nun den FLEXIBLEN ÜBUNGSSTAB, indem Sie die Enden zueinander (abwärts) bewegen. Dabei werden die Ellbogen zum Körper gezogen.



WRINGEN VERTIKAL

Aufrechter Stand. Halten Sie den FLEXIBLEN ÜBUNGSSTAB in einer aufrechten Position mit beiden Händen vor dem Körper. Die Ellbogen zeigen nach außen.



Drehen Sie nun die Hände in entgegengesetzte Richtung, so dass sich der FLEXIBLEN ÜBUNGSSTAB verwindet.



SCHWINGEN

Schulterbreiter Parallelstand mit leicht gebeugten Knien. Halten Sie den FLEXIBLEN ÜBUNGSSTAB mit leicht gebeugtem Ellbogen vor dem Körper. Schwingen Sie nun den FLEXIBLEN ÜBUNGSSTAB vor und zurück (kleine, schnelle Bewegungen), ohne die Armposition (Ellbogen/Schulter) zu verändern.



Variante: Bewegungsausführung wie vorher, aber mit Tandem-Stand (Füße direkt voreinander).



VIERFÜSSLER SCHWINGEN

Gehen Sie sich in den Vierfüßlerstand und halten Sie den FLEXIBLEN ÜBUNGSSTAB mit gestrecktem Arm nach vorne. Nun führen Sie leichte Schwingungen (vor und zurück oder von rechts nach links) aus. Der Blick ist zum Boden gerichtet, beide Knie sind am Boden. Die Ausgangsposition sollte sich dabei nicht verändern.



SCHULTER-ARM-MOBILISATION

Halten Sie den FLEXIBLEN ÜBUNGSSTAB mit gestreckten Armen zwischen den Handflächen nach vorne.



Rollen Sie den FLEXIBLEN ÜBUNGSSTAB mit der offenen Handfläche vor und zurück (Finger - Handgelenk) und schieben Sie die Schultern dabei im Wechsel mit nach vorne.

BOSU® Balance Trainer

Der BOSU® Balance Trainer ist eine einzigartige Kombination aus Übungsball und Gleichgewichtstrainer und Therapie-kreisel. Er wurde entwickelt, um Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen abzurunden und gleichzeitig die Koordination zu trainieren. Ganz nebenbei werden Herz-Kreislauf-System, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und motorische Grundeigenschaften trainiert.

Besonders eignet sich der BOSU® Balance Trainer als Ergänzung von Übungsprogrammen, bei denen Balance ein zentrales Element darstellt.

Das weiche Oberflächenmaterial, die schwache Wölbung der Halbkugel und die stabile, seitlich greifbare Unterlage sorgen dabei für ein Höchstmaß an Sicherheit.

Folgende Übungs- und Pausengestaltung wird empfohlen:

Dynamische Übungen:

- ✓ 3 Sätze
- ✓ 12 Wiederholungen je Satz
- ✓ 60 sec Pause zwischen den Sätzen
- ✓ 2 - 3 Einheiten pro Woche

Stabilisationsübungen:

- ✓ Ca. 30 sec
- ✓ 2 - 3 Einheiten pro Woche



BOSU®



Mehr Infos auf arztz.eu/bosu



AUF- UND ABSTEIGEN

Aufrechter Stand vor dem BOSU Balance Trainer (Füße ca. 15 bis 20 cm von der Plattform entfernt).



Steigen Sie mit einem Fuß auf die Mitte des Domes.



Anschließend folgt der zweite Fuß.



Steigen Sie langsam wieder nach hinten ab.



KNIEBEUGE

Stand auf der Mitte des Domes. Die Hände liegen locker an den Außenseiten der Oberschenkel.



Gehen Sie nun langsam in die Knie, indem Sie das Gesäß nach unten-hinten schieben. Parallel zur Kniebeuge nehmen Sie die Arme gestreckt nach vorne.



BEINHEBEN

Stand auf der Mitte des Domes. Die Hände liegen locker an den Außenseiten der Oberschenkel.



Heben Sie nun abwechselnd das rechte und linke Knie/Bein nach vorne an. Sie Arme schwingen dabei gegengleich mit.



Aufrechter Stand seitlich neben dem BOSU Balance Trainer.



Steigen Sie mit dem rechten Bein auf die Mitte des Domes. Verlagern Sie ihr Gewicht auf das rechte Bein und führen Sie die Hände vor der Brust zusammen. Halten Sie kurz diese Position und gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Üben Sie auch gegengleich mit dem linken Bein.



BALANCE

Sitz auf der Plattform des BOSU Balance Trainers, der Dome zeigt dabei nach unten. Die Arme vor der Brust verschränkt.



Heben Sie nun die Beine im Wechsel an.



Variante: Erleichtern können Sie diese Übung indem Sie sich an der Plattform festhalten.



Variante: Erschweren können Sie diese Übung indem Sie die Arme nach oben halten.



BAUCHMUSKELTRAINING

Rückenlage auf dem BOSU Balance Trainer. Die Beine sind angewinkelt aufgestellt, die Hände liegen locker im Nacken, die Ellenbogen zeigen nach außen.



Heben Sie nun den Oberkörper leicht an. Die Arbeit leistet hierbei die Bauchmuskulatur, vermeiden Sie es mit Ihren Händen am Kopf zu ziehen. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



ARMSTÜTZ

Armstütz auf dem BOSU Balance Trainer, der Dome zeigt dabei nach unten.



Beugen Sie nun die Arme und nähern Sie sich mit dem Oberkörper der Plattform. Strecken Sie die Arme wieder und gehen Sie zurück in die Ausgangsposition. Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken und eine gleichmäßige Atmung.



SEIT-SCHRITT MIT KNIEBEUGE

Steigen Sie mit dem rechten Bein auf den BOSU Balance Trainer.



Steigen Sie nun mit dem zweiten Fuß auch auf den Dome und gehen Sie in eine Kniebeuge. Die Arme führen Sie dabei gestreckt nach vorne.



Anschließend steigen Sie auf der anderen Seite mit dem rechten Fuß wieder vom BOSU Balance Trainer herunter. Überqueren Sie dann erneut den BOSU Balance Trainer wie beschrieben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.



SCHMETTERLING

Sitz auf dem Dome des BOSU Balance Trainers. Halten Sie die Arme seitlich, die Ellenbogen auf Schulterhöhe, die Fingerspitzen nach oben.



Heben Sie nun das rechte Bein vom Boden ab und drehen Sie dabei den Oberkörper nach rechts. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition. Anschließend heben Sie das linke Bein und drehen den Oberkörper nach links.



FAHRRADFAHREN

Sitz auf der Plattform des BOSU Balance Trainers, der Dome zeigt dabei nach unten. Der Oberkörper ist nach hinten geneigt und mit den Armen am Boden abgestützt. Die Beine sind vom Boden abgehoben.



Bewegen Sie nun die Beine als würden Sie Fahrrad fahren. Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Atmung.



BOSU®



DAS ORIGINAL

Ob Stabilitätstraining, Gleichgewichtstraining, Balanceübungen, Core- oder Stability-Workouts - der Balance Trainer ist eines der vielseitigsten Trainingsgeräte im Bereich des Functional Trainings.



Mehr Infos auf arztz.eu/bosu

Thera-Band® CLX



Das neue latexfreie Thera-Band® CLX führt den Erfolg vom beliebten Thera-Band® Übungsband konsequent weiter. Es besteht aus aneinandergereihten Schlaufen (patentiertes Easy Grip Loop-System), die ein einfaches Greifen und Befestigen der Bänder ermöglichen. Dadurch entstehen individuelle Griffoptionen und neuartige Trainingsmöglichkeiten für ein einfaches, vielseitiges und progressives Widerstandstraining ohne aufwändige Wicklungen oder Knoten des Bandes.

Erhältlich in 7 Widerstandsstufen:

- leicht/gelb: Senioren, Kinder
- mittelstark/rot: untrainierte Frauen, Jugendliche
- stark/grün: Frauen, trainierte Jugendliche, untrainierte Männer
- extrastark/blau: gut trainierte Frauen, Männer
- spezialstark/schwarz: gut trainierte Männer, sehr gut trainierte Frauen
- superstark/silber: sehr gut trainierte Männer
- maximalstark/gold: Leistungssportler, Muskelaufbau



Folgende Übungs- und Pausengestaltung wird empfohlen:

- ✓ 3 Sätze
- ✓ 12 Wiederholungen je Satz
- ✓ 60 sec Pause zwischen den Sätzen
- ✓ 2 - 3 Einheiten pro Woche

Mehr Infos auf artztz.eu/thera-band





Stand in Schrittstellung mit dem vorderen Fuß in dem mittleren Easy Grip Loop des CLX. Die Hände stecken in den letzten Easy Grip Loops.



Ziehen Sie nun die Hände nach oben außen bis die Arme ein V bilden. Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken.



BEINBEUGEN

Schulterbreiter aufrechter Stand mit dem linken Fuß im letzten und dem rechten Fuß im vorletzten Easy Grip Loop. Den Rest des Bandes halten Sie locker in der rechten Hand.



Beugen Sie nun das linke Bein im Knie und ziehen die Ferse Richtung Gesäß. Im Anschluss wiederholen Sie die Übung auf der Gegenseite.



Variante: Sie können diese Übung erleichtern indem Sie sich z.B. an einem Stuhl festhalten.



ABSPREIZEN

Schulterbreiter aufrechter Stand mit dem linken Bein im letzten und dem rechten Bein im vorletzten Easy Grip Loop auf Knöchelhöhe.



Spreizen Sie nun das linke Bein seitlich ab. Achten Sie auf einen sicheren aufrechten Stand. Im Anschluss wiederholen Sie die Übung auf der Gegenseite.



Variante: Sie können diese Übung erleichtern, indem Sie sich z.B. an einem Stuhl festhalten.



BRUST

Schulterbreiter aufrechter Stand mit dem Band hinter dem Körper und den Händen in den Easy Grip Loops auf Spannung in Brusthöhe.



Strecken Sie nun die Arme nach vorne.



VIERFÜSSLER

Im Vierfüßlerstand stellen Sie je einen Fuß in einen Easy Grip Loop, der mittlere Easy Grip Loop bleibt dabei frei. Die Hände befinden sich im jeweils letzten Loop.



Das rechte Bein wird nach hinten gestreckt, der linke Arm nach vorne geführt. Zurück in die Ausgangsposition und dann mit der Gegenseite ausführen.



Stellen Sie zunächst die Füße in die beiden Easy Grip Loops an den Enden Ihres CLX. Verdrehen Sie das CLX so, dass es vor Ihnen ein X bildet, und stecken Sie die Arme so durch die mittleren Easy Grip Loops, dass das Band oberhalb der Ellbogen liegt. Achten Sie darauf, dass die Schlaufen am Oberarm verankert sind. Verschränken Sie die Arme und legen Sie die Hände auf Ihre Schultern. Beugen Sie den Rumpf nach vorne, sodass Sie einen Buckel machen und sich nach vorne lehnen.

Richten Sie gegen den Widerstand des CLX den Oberkörper auf. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück. Dann die Übung wiederholen.

15% Rabatt
einlösbar auf **arzt.eu**

Rabatt-Code: **Herz**
unbegrenzt gültig



Rabattierung nicht möglich auf Literatur & sonstige Medien, Sets, Konzept- und Sale-Produkte sowie Veranstaltungen.



Herz-LAG Bayern

Herz-LAG Bayern
Höhenried 2
82347 Bernried am Starnberger See
Germany

Tel.: 08158 - 903373

Fax: 08158 - 903375

mail@herzgruppen-lag-bayern.de



Klinik Höhenried

Klinik Höhenried gGmbH
Rehabilitationszentrum
am Starnberger See
82347 Bernried

www.hoehenried.de

in Kooperation mit:



Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
65599 Dornburg
Germany

Tel.: +49 (0) 6436 / 944 93 0

Fax: +49 (0) 6436 / 944 93 33

info@artzt.eu | www.artzt.eu

