

Übungskatalog Kurs 2

Stärkung des Herzmuskels = Bekannt als Cardiotraining an Geräten, das im Volksmund auf dem Laufband, Stepper oder Crosser trainiert wird. Die Stärkung des Herzmuskels kann auch mit eigenem Körpergewicht erfolgen, wobei auch die Muskulatur gezielt beansprucht wird als auf einem Cardiogerät. Übungen wie Jumping Jack und Mountain Climbers sorgen dafür, dass das Herz schneller arbeitet unter Einwirkung einzelner Muskeln. Der Effekt ist wirkungsvoll auf das Herzkreislauf- und Neuromuskuläresystem und man profitiert doppelt: Gesundes Herz und starke Muskeln.



Hampelmann, Jumping Jack



Laufen im Stand



Ausfallschritt mit Sprüngen im Stand



Schwimmer, überkreuztes
Bewegen der Arme und Beine
ohne oder mit Hantel



Schildkröte, Streckung eines
Arms und Beines



Mountain Climbers, Ziehen
der Knie unter die Körpermitte,
abwechselnd

