

Workshop zum Thema Bewegung  
Februar-Mai 2020

# Cardio am Stand – Es muss nicht immer Laufen sein!

## Workshop der ÖGK in Niederösterreich

Trainerin: Tanja Hasendorfer (Dipl. Trainingswissenschaftlerin)



Ausdauertraining wirkt sich positiv auf verschiedene Körperfunktionen aus. Die Atmung wird kräftiger und die Durchblutung verbessert sich. Auch für die Psyche ist Ausdauertraining von Vorteil. Das Gehirn schüttet Glückshormone aus, dadurch können Depressionen abgeschwächt werden und der Blutdruck wird gesenkt. Die allgemeine Belastbarkeit des Menschen wächst und das Immunsystem wird gestärkt.

Viele Personen verbinden Ausdauertraining mit Langeweile und Eintönigkeit – dies muss aber nicht sein! Man kann auch effektiv die Ausdauer durch gezielte Cardio-Übungen im Stehen trainieren (z. B. Kniehebelauf, Hampelmänner, Jump Squats)

### Übungen für Anfänger/Ungeübte

<p><b>AUFWÄRMEN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MOBILISIEREN von folgenden Gelenken:</b> Kreisen von Schulter und Hüfte, Beugen und Strecken des Sprungs- und Kniegelenks</li> <li>• <b>TAPPING im Sitzen</b> Schritte mit unterschiedlichen Intervallen (20, 30, 40 Sek. – dazwischen jeweils 50 Sek. Pause) <b>Ausführung:</b> Sitzende Position, Arme befinden sich locker neben dem Körper. Bauch anspannen und auf einen geraden Rücken achten und danach schnelle und kurze Schritte am Ballen durchführen.</li> </ul>
<p><b>HAUPTTEIL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verschiedenste SCHRITTVARIANTEN</b> zum Beispiel Wechsel zwischen schmalen und breiten Schritten oder überkreuzen der Beine → Variante: <b>LEG CURLS:</b> Hüftbreiter Stand, das Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere beugen und in Richtung Gesäß ziehen.</li> <li>• <b>TAPPING im Stand</b> Schritte mit unterschiedlichen Intervallen (20, 30, 40 Sek. – dazwischen jeweils 50 Sek. Pause) <b>Ausführung:</b> schnelle und kurze Schritte am Ballen durchführen</li> <li>• <b>HAMPELMÄNNER</b> (2 Serien 12 Wiederholungen)</li> </ul>
<p><b>ABSCHLUSS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>DEHNEN BRUSTMUSKULATUR</b> <b>Ausführung:</b> Hüftbreiter Stand, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Die gestreckten Arme in Seithochhalte und die Handflächen zeigen dabei nach innen. Die Arme nach hinten oben ziehen. Die Position 20 bis 30 Sek. halten.</li> <li>• <b>DEHNEN HÜFTBEUGER</b> <b>Ausführung:</b> Ausfallschritt, hinteres Bein leicht gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht und das Becken nach vorne schieben. Die Position 20 bis 30 Sekunden halten. Danach das Bein wechseln.</li> </ul>

Workshop zum Thema Bewegung  
Februar-Mai 2020

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>DEHNEN DER SEITLICHEN NACKENMUSKULATUR</u></b> <b>Ausführung:</b> Hüftbreiter Stand, die Arme befinden sich locker neben dem Körper. Den Kopf nach links neigen. Die rechte Handfläche zieht zu Boden. Die Position 20-30 Sek. halten. Danach die Seite wechseln</li> </ul>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Übungen für Fortgeschrittene/Geübte

<b>AUFWÄRMEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>MOBILISIEREN von folgenden Gelenken:</u></b> Kreisen von Schulter und Hüfte, Beugen und Strecken des Sprungs- und Kniegelenks → Variante: instabile Unterlage</li> <li>• <b><u>Verschiedenste SCHRITTVARIANTEN</u></b> zum Beispiel Wechsel zwischen schmalen und breiten Schritten, überkreuzen der Beine oder seitliche Schritte ausführen → Variante: <b><u>LEG CURLS:</u></b> Hüftbreiter Stand, das Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere beugen in Richtung Gesäß ziehen.</li> </ul>
<b>HAUPTTEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>SCHNURSPRINGEN</u></b> (ohne Schnur) am Stand zum Beispiel auf einem Bein oder beidbeinige Sprünge (30, 40, 50 Sek. – dazwischen jeweils 20 Sek. Pause)</li> <li>• <b><u>TAPPING</u></b> Schritte mit unterschiedlichen Intervallen (30, 40, 50 Sek. – dazwischen jeweils 20 Sek. Pause) <b>Ausführung:</b> schnelle und kurze Schritte am Ballen durchführen</li> <li>• <b><u>KNIEHEBELAUF</u></b> mit unterschiedlichen Intervallen (20, 30, 40 Sek. – dazwischen jeweils 40 Sek. Pause) <b>Ausführung:</b> Kniehub mit unterschiedlicher Höhe, aktives Hochziehen des Knies, aktiver Fußaufsatz, stabile und aktive Hüfte</li> <li>• <b><u>BERGSTEIGER</u></b> (2 Serien mit 12–15 Wiederholungen) <b>Ausführung:</b> Liegestützposition, Bauch und Gesäßanspannung, abwechselnd rechtes und linkes Knie zur Brust führen</li> </ul>
<b>ABSCHLUSS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>DEHNEN BRUSTMUSKULATUR</u></b> <b>Ausführung:</b> Hüftbreiter Stand, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Die gestreckten Arme in Seithochhalte und die Handflächen zeigen dabei nach innen. Die Arme nach hinten oben ziehen. Die Position 20–30 Sek. halten.</li> <li>• <b><u>DEHNEN HÜFTBEUGER</u></b> <b>Ausführung:</b> Ausfallschritt, hinteres Bein leicht gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht und das Becken nach vorne schieben. Die Position 20–30 Sek. halten. Danach das Bein wechseln.</li> </ul>

Mit dem **Newsletter** „Gsund und fit in Niederösterreich mit der ÖGK“ werden Sie kostenlos über alle Angebote im Bereich „Gesundheitsförderung und Prävention“ informiert.

Mehr Informationen und die Newsletter-Anmeldung finden Sie unter  
[www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben).