



NEUERUNGEN IN DER PRAXIS DER HERZSPORTGRUPPEN IM ZEICHEN DER PANDEMIE UND GENERELL

GABI EICHNER

DIPLOMSPORTLEHRERIN PRÄVENTION/REHABILITATION

HERZ-LAG BAYERN E.V.

INHALT

1. AKTUELLE ENTWICKLUNG
2. AUFWÄRMEN
3. ATEMÜBUNGEN
4. LEISTUNGSTESTS
5. SPIELE AUF ABSTAND



Übungsgruppe 2



Trainingsgruppe 2

SO IST ES JETZT

Übungsgruppe 1



Trainingsgruppe 1



2. AUFWÄRMEN MIT FLASCHEN



<https://www.businessinsider.de/wissenschaft/experten-warren-darum-solltet-ihr-getraenke-aus-pet-flaschen-statt-aus-glasflaschen-trinken-2018-5/>

besser →



[02/08/muskeltraining-und-aufbau-mit-logu-brasil/](https://www.youtube.com/watch?v=02/08/muskeltraining-und-aufbau-mit-logu-brasil/)



<https://letszograz.at/>

11.1		Ob-La-Di, Ob-La-Da - Remastered ... The Beatles	The Beatles (Remastered)	2 days ago	3:09
2		The Bird And The Bees (Re-Recordi... Jewel Akens	Eis am Stiel - Best Of	3 days ago	2:10
3		I Got You (I Feel Good) James Brown	Golden Moments	3 days ago	2:48
4		Limbo Rock (Re-Recording) Chubby Checker	Eis am Stiel - Best Of	3 days ago	2:25
5		The Lion Sleeps Tonight (Wimoweh) The Tokens	Wimoweh!!! - The Best Of The To...	3 days ago	2:42
6		Unchained Melody The Righteous Brothers	Rock N' Roll Legends	3 days ago	3:36
7		Nothing's Gonna Change My Love f... George Benson	20/20	3 days ago	4:03
8		Always Peder B. Helland	Bright Future	1 day ago	6:43
9		Flying (Radio Edit) Peder B. Helland	Flying (Radio Edit)	1 day ago	3:45



3. ATEMÜBUNG

1. 6 TIPPS FÜR DIE ATMUNG IM ALLTAG
2. 4-7-8-TECHNIK
3. ATEM-KOORDINATIONS-ÜBUNG

6 TIPPS FÜR DIE ATMUNG IM ALLTAG

1. Achten Sie auf eine **aufrechte Körperhaltung**: Sitzen Sie gekrümmt, ist tiefes, richtiges Atmen nicht mehr möglich, da das Zwerchfell und die Bauchmuskeln blockiert sind.
2. Wählen Sie **bequeme Kleidung** und meiden Sie Hosen, die Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes die Luft abschnüren.
3. Lüften Sie regelmäßig zuhause und im Büro und bewegen Sie sich viel an der **frischen Luft**
4. **Zählen Sie Ihre Atemzüge**, wann immer Sie Zeit haben – in der Bahn, beim Kochen oder vor dem Zubettgehen, machen Sie ein kleines Ritual daraus. Nach kurzer Zeit werden Sie merken, dass Ihre Atmung gleichmäßiger wird.
5. **Einatmen, ausatmen, Atempause**: Für eine gesunde Atmung ist es wichtig, diesen Dreierhythmus des Atems ab und zu bewusst wahrzunehmen, besonders an stressigen Tagen. Die bewusste Atmung sorgt nämlich schnell für Entspannung.
6. Sport hilft Ihnen dabei, richtig atmen zu lernen: Kraftsport stärkt die Bauchmuskulatur, während **Ausdauersport**, wie Joggen und Radfahren, die Atmung trainiert.

„4-7-8-TECHNIK“

- BEQUEME POSITION EINNEHMEN
- EINATMEN UND DABEI BIS VIER ZÄHLEN,
- LUFT ANHALTEN BIS SIEBEN ZÄHLEN UND
- AUSATMEN BIS ACHT ZÄHLEN

DER GEDANKE DAHINTER:

WER UNTER STRESS STEHT, ATMET SCHNELL UND KURZ.

DIE LUFT KOMMT FAST NUR IN DEN OBEREN BRUSTBEREICH.

ATEM-KOORDINATIONS-ÜBUNG

- BEQUEME POSITION EINNEHMEN
- TIEF EIN- UND AUSATMEN (NASE „EIN“ – MUND „AUS“)
- AM ENDE DES EINATMENS 3 SEC ANHALTEN
- AM ENDE DES AUSATMENS 3 SEC ANHALTEN
- IN DER MITTE DES EINATMENS 3 SEC ANHALTEN
- IN DER MITTE DES AUSATMENS 3 SEC ANHALTEN

4. LEISTUNGSTESTS FÜR SENIOREN

1. Tandemstand / Einbeinstand / Tandemgang
2. Chair-Rising-Test
3. Maximal-Step-Length-Test
4. Ganggeschwindigkeit (10 m)
5. 6-min. Geh-Test
6. Functional Reach Test
7. Timed Get Up & Go Test
8. Berg-Balance-Scale (BBS)
9. Tinetti-Test
10. Alltags-Fitness-Test

