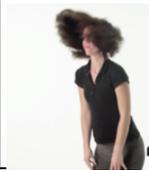
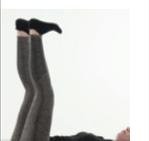
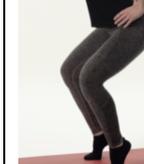


Trainingsplan

Stufe	Übung	Wiederholungen pro Serie	Anzahl der Serien pro Tag	Subjektive Schwierigkeit (0= sehr leicht, 10=sehr schwer)
Stufe 1				
Übungen im Liegen				
				
				
				
				
				
Dehnübungen				
				
				
				

				
Übungen im Sitzen				
				
Übungen auf Liege/Bett				
				
Stufe 2				
				
				
				
				
				

				
				
				
				
				
Übungen im Sitzen				
				
				
				
Übungen im Stehen				

<p>Stufe 3</p> <p>Übungen im Liegen</p>				
<p>Übungen im Sitzen/Stuhl</p>				
				
				
				
				
<p>Übungen im Stehen</p>				
				
				

				
				
				
				
Weitere eigene Übungen				
<p><u>Empfehlung, vor allem wenn Sie sehr erschöpft sind:</u></p> <p>1. Eine Übung sollte nicht länger als 30 Sekunden dauern. Machen Sie dann eine Pause von mindestens 30 Sekunden und schließen Sie erst dann die nächste Übung an. Möglicherweise benötigen Sie auch längere Pause von 45 oder 60 Sekunden.</p> <p>2. Warten Sie nach einer Übung ab, bis sich der Puls sich zumindest etwas beruhigt hat. Er muss nicht bis auf den Puls im Liegen zurück, sondern etwas länger werden.</p> <p>3. Führen Sie alle Übungen mit geschlossenem Mund durch. Wenn Sie das Bedürfnis empfinden durch den Mund zu atmen sind die Übungen möglicherweise zu schwer.</p> <p>4. Setzen Sie sich sich oder legen Sie sich in der Pause wieder hin, falls Sie sich sehr erschöpft fühlen.</p>				