

Stepper:

Stepper sind seit Generationen beliebte Trainingsgeräte für Jung und Alt. Ob für den Kampf gegen Bluthochdruck und andere kardiovaskuläre Erkrankungen oder für die Steigerung der allgemeinen Fitness liegt: Dieses Gerät ist eine sehr gute Wahl! Der Stepper bietet ein Training für unsere großen Muskelgruppen - dabei liegt der Fokus auf der Beinmuskulatur - und macht mit eingebauten Tools zur Pulsmessung teure Devices schnell überflüssig. Neben den vorprogrammierten Inhalten stellen wir im Folgenden einen 16-wöchigen Trainingsplan bereit, welcher individuell einsetzbar ist. Die Herzfrequenzreserve (HFR) setzt sich dabei aus Ihrem Ruhepuls (RP) und der maximalen Herzfrequenz (MH) zusammen. Sollte diese für Sie unbekannt sein, liegt sie meist im Bereich Ihres Lebensalters subtrahiert von 220. Die benötigte Formel für die Herzfrequenzreserve lautet wie folgt: $HFR = MH - RP$. Für das Training sollten Sie die angegebene Prozentzahl zu Ihrem Ruhepuls addieren.

Phase 1: Grundlagenausdauer 1, Dauermethode

60% HFR	30 min, 3x Woche
---------	------------------

Phase 2: Grundlagenausdauer 2, Dauermethode

70% HFR	45 min, 4x Woche
---------	------------------

Phase 3: Intervalltraining

Intervalle 80% HFR, Pausen 50% HFR	3x15 min, 2x5 min Pause, 4 x Woche,
------------------------------------	-------------------------------------

Phase 4: Hoch intensives Intervalltraining

Intervalle 85-90% HFR, Pausen 60% HFR	6x5 min, 5x5min Pause, 4x Woche
---------------------------------------	---------------------------------