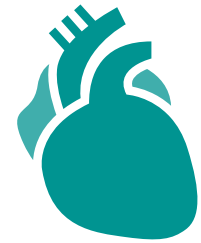


7. Kursstunde: Zusatzübung Herz

Welchen Einfluss hat das Herz auf die Entspannungsfähigkeit?

Unser Herz ist unser beständigster und am meisten geforderter Muskel, es schlägt im Laufe unseres Lebens ca. 3 Milliarden mal. Doch wie jeder andere Muskel auch sollte das Herz trainiert werden. Das bedeutet, dass es zum einen leistungsfähiger werden sollte, z. B. durch Cardiotraining wie Laufen, und aber auch seine „Pausen“ braucht, was ja etwas schwer ist, da es permanent schlagen muss. Doch wenn das Herz ruhig und regelmäßig schlägt, kann es sich von Belastungen erholen. Diesen Effekt können wir trainieren.



Sprechttext Zusatzübung Herz:



- Ruhetönung
- Körperreise
- Grundübung Wärme oder Schwere
- Dein Herz schlägt ruhig und regelmäßig 6x
- Rückholung