

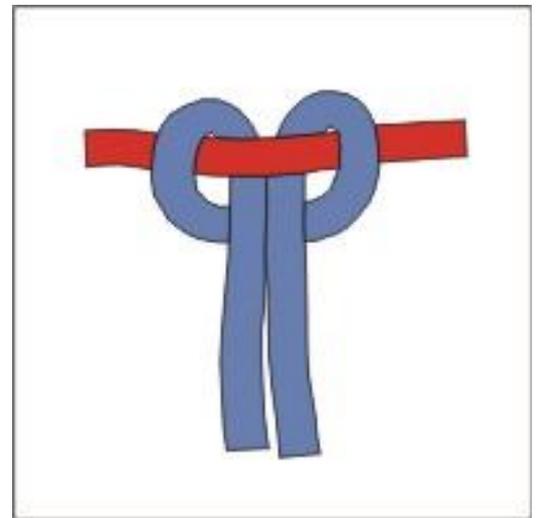
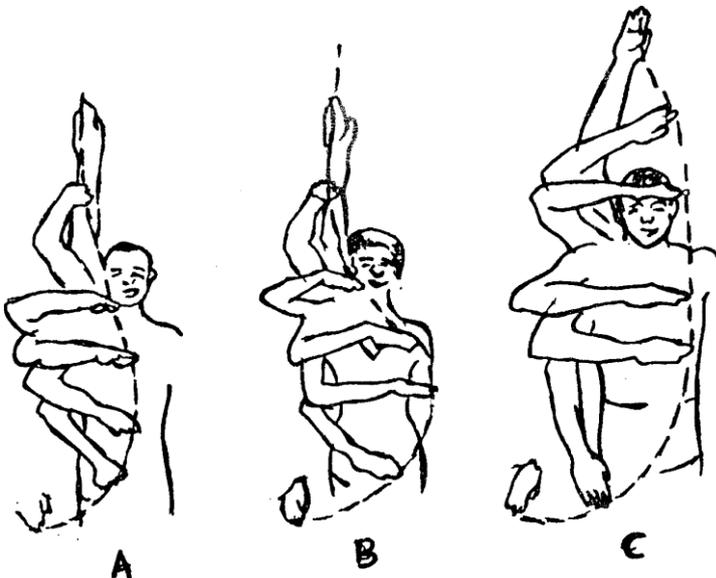
„Schwimmzirkel“ mit besonderer Berücksichtigung von Puls- und Borgwerten

Belastungszeit: 90 sec

Pause: 60 sec → 1) Borgwert eintragen 2) Pulswert eintragen 3) Station wechseln

Hinweis:

- Bei den Übungen am Zugseil, sollten **extreme Gelenkbelastungen vermieden** werden.
- Die Zugseile **dürfen nicht im gespannten Zustand losgelassen** werden um Verletzungen zu verhindern.
- Zusätzlich sollte besonderes Augenmerk auf die **Ellenbogenvorhalte** gelegt werden.
- Bei Unter- oder Überforderung, darf der Abstand zum Fixpunkt des Seils vergrößert oder verkleinert werden.



Die Zugseile mit einem „Ankerstich“ befestigen

Aufgaben

1. Trage sofort nach der Station deinen Borgwert ein und erst danach den Pulswert. (Benutze bitte 2 verschiedene Farben, wenn nicht vorhanden → Unterschiedliche Markierungen, z.B. Kreuz und Kreis.
2. Verbinde nach Abschluss des Zirkels deine Pulswerte miteinander zu einer Kurve und tue das Selbe mit deinen Borgwerten. Was lässt sich feststellen? Gibt es zum Teil unterschiedliche Steigungen in den Kurven? Wenn ja woran könnte das liegen?
3. Verbinde mit einer dritten Farbe bei jeder Station den Puls- mit dem Borgwert. Bleibt die Differenz, zwischen Puls und Borg bei jeder Station gleich? Begründe dein Ergebnis.