



# Zeit basiertes Training

---

## Apps:

### Android

**Workout-App (myworkoutplan):** Dokumentation der Übungen mit Fotografie und Zusammenstellung eines Übungs-Set für die tägliche Trainingsroutine

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myworkoutplan.myworkoutplan>

**Timer (Impetus):** für das Training und Durchführen des Set

<https://play.google.com/store/apps/details?id=fi.ohra.impetus>

- Download Timer-Einstellung: <https://www.rheumatologie-rzo.ch/infos-patienten/>

## Trainingsablauf

1. Personalisiertes Übungs-Set mit 5-10 Übungen durch Physiotherapie zusammengestellt auf Papier oder mit Photo in Workout-App

2. Timer hat folgende Intervalle eingestellt:

Grundprinzip 1Min. 30s – 2 Min. Durchführung einer Übung dann 30s Pause

### - 15s bis Beginn

#### Trainingsblock

- 1 Min. 30s Training
- 30s zusätzliches Training (Weiterführen der Übung falls 1Min. 30s problemlos; also insg. 2 Min.)
- 30s Pause (Vorbereitung neue Übung)

#### Trainingsblock

- 1 Min. 30s Training
- 30s zusätzliches Training (Weiterführen der Übung falls 1Min. 30s problemlos; also insg. 2 Min.)
- 30s Pause (Vorbereitung neue Übung)

### **Etc. bis Trainings-Set mit allen Übungen gemacht**

**Falls Übung Problemlos 2 Min. lang möglich mit Therapeut Steigerung der Belastung oder anspruchsvollere Übung besprechen**

## Vorteil:

- Anzahl der Wiederholungen muss nicht gezählt werden (Training 1Min. 30s-2Min.)

- Konzentration kann auf gute Durchführung der Uebung gelenkt werden
- Falls Uebung Problemlos 2 Min. lang möglich mit Therapeut Steigerung der Belastung oder anspruchsvollere Uebung besprechen
- Effizientes Training: Pipen des Timers gibt Signal wann es Zeit ist für nächste Uebung, Pause.
- Myworkoutplan: Uebungen sind mit Photodokumentation auf Handy gespeichert

