

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Timer zur Technikschiilung

Technikkorrekturen sind einerseits durch spezifische Übungen trainerbar, andererseits müssen die Technikänderungen auch im Trainingsalltag umgesetzt werden. Hierbei kann der Timer der Uhr helfen.

Der Timer wird auf eine Zeit zwischen 5 und 15 min eingestellt. Durch das Piepen erfolgt eine Erinnerung an die korrekte Bewegungsdurchführung.

Beispiele: Beim Laufen wird der Timer auf 5 min eingestellt und erinnert daran, den Ellbogen gerade und nicht schräg zu schwingen. Beim Radfahren piept der Timer alle 15 min und erinnert daran, leichtere Gänge mit höherer Tretfrequenz zu fahren.