

## WOCHE 1-2

## WOCHE 3-4

## WOCHE 5-6

## WOCHE 7-8

## WOCHE 9-10

## WOCHE 11-12

### MONTAG-FREITAG

#### Start

Setzen Sie sich als Ziel täglich ein wenig mehr zu laufen, als Sie es normalerweise im Alltag tun. Gehen Sie um den Block oder zum nächsten Supermarkt. Dabei lernen Sie dann gleichzeitig auch Ihr Veloped kennen.

#### 10-15 min

Ziel ist jetzt, dass Sie mindestens einen Spaziergang von 10 Minuten an drei Tagen die Woche machen. Teilen Sie sich die Zeit selber ein, aber versuchen Sie 10 Minuten durchzuhalten.

#### 2 x 10-15 min

Fügen Sie einen weiteren Spaziergang für 10-15 Minuten an zwei oder drei Tagen pro Woche Ihrem Programm hinzu. Vielleicht ein Spaziergang am Morgen und einer am Abend. Vergessen Sie nicht auf den Reifendruck zu achten, damit Ihr Veloped leicht rollt.

#### 2 x 15 min

Versuchen Sie nun an jedem Tag der Woche zweimal 15 Minuten spazieren zu gehen. Jetzt haben Sie das an Aktivität erreicht, was von Ärzten für die Gesundheit empfohlen wird.

#### 2 x 15 min

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie hinter dem Plan liegen.... Nutzen Sie diese Woche, um aufzuholen. Gehen Sie jeden Tag zwei Mal täglich für je 15 Minuten spazieren und mindestens ein Spaziergang sollte dabei zügigen Schrittes erfolgen.

#### 30 min

Ziel sollte jetzt sein, an jedem Tag der Woche für 30 Minuten zügig spazieren zu gehen. Dies kann in zwei Spaziergänge unterteilt werden, einer jedoch ist effektiver. Nun haben Sie das Niveau erreicht, das von Ärzten empfohlen wird.

### SAMSTAG-SONNTAG

#### 20-30 min

Jetzt haben Sie bereits die Möglichkeit, Ihre Route ein wenig zu ändern. Besuchen Sie Freunde oder einen nahegelegenen Park. Denken Sie daran, die Griffposition immer wieder zu variieren, um Ihre Schultern zu entlasten.

Versuchen Sie nun, den Spaziergang auszudehnen. Suchen Sie sich Straßen, die sich gut gehen lassen oder einen Park oder gehen Sie entlang eines Flusses. Wenn Sie merken, dass Sie immer müder werden, ziehen Sie den Sitz des Velopeds zu sich heran und ruhen Sie sich ein wenig aus.

#### 30 min

Gehen Sie mindestens 30 Minuten in einer für Sie angenehmen Umgebung spazieren. Der Großteil der Strecke sollte dabei zügig gegangen werden. Wenn Sie im Wald oder auf Kieswegen spazieren, probieren Sie den Geländemodus des Vorderrades aus.

#### 30 min

Nutzen Sie Ihren Wochenendspaziergang und gehen Sie mindestens 30 Minuten zügig spazieren. Nehmen Sie im Korb des Velopeds einen Kaffee mit, dann können Sie sich nach all der Anstrengung an einem sonnigen Plätzchen mit einer Tasse Kaffee belohnen.

#### 30-60 min

Probieren Sie nun an einem Tag der Woche einen längeren Spaziergang von mindestens 60 Minuten zu machen. Suchen Sie sich dafür eine angenehme Route aus, entspannen und genießen Sie dabei.

#### 60+ min

Jetzt sind Sie ein fitter und gesunder Veloped Walker. Genießen Sie diese neu gefundene Freiheit und suchen Sie nach neuen Abenteuern, bei denen Ihre Strecken immer länger werden.

### IHR RESULTAT PRO WOCHE (Min.)

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total:
<b>SUMME:</b>							

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total:
<b>SUMME:</b>							

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total:
<b>SUMME:</b>							

# 12-WOCHEN VELOPED WALKING PROGRAMM

Tatsache: Normales Veloped Walking reduziert das Risiko einer koronaren Herzkrankheit um 50%. Tatsache: Zügig ist das Beste, aber jeder Schritt zählt- sogar gemächliche Spaziergänge in Ihrem Garten.

## Veloped Walking

Veloped Walking ist ein einfacher Weg um in Form zu kommen, unabhängig vom Alter und den physischen Fähigkeiten. Jeder kann durch Veloped Walking seine Fitness verbessern, Kalorien verbrennen, Zeit im Freien genießen und einfach Spaß an der Bewegung haben. Veloped Walking, als eine Fitnessübung, bietet Ihnen viele Vorteile:

- Die beim Gehen wirkenden Kräfte auf Ihre Knöcheln, Knie und Hüften werden verringert.
- Veloped bietet ausgezeichnete Unterstützung, Sicherheit und Komfort während Sie trainieren.
- Wenn Sie zusätzlich Ihren Oberkörper in die Übungen integrieren, erreichen Sie eine verbesserte Herzaktivität und einen größeren Trainingseffekt.
- Im Vergleich zum normalen Spazierengehen verbrauchen Sie mit dem Veloped mehr Kalorien.
- Sie erleben alle Vorteile und den Spaß von Aktivitäten im Freien.

## Intensität

Normales Spazierengehen ist eine gute Übung. Zügiges Gehen jedoch ist noch besser, besonders für Ihr Herz und Ihre Lunge. Stellen Sie sich vor, Sie müssen zu einem Termin. Sie gehen dann zügig, wenn:

- Ihr Herz schneller als normal schlägt, ohne zu rennen.
- Ihre Atmung tiefer als normal ist, aber Sie können sich noch unterhalten, während Sie gehen.
- Sie eine Erwärmung spüren.

Sie könnten es als leichter empfinden, mit einem langsamen Schritt zu beginnen und diesen dann zu einem zügigen Schritt auszubauen, um dann am Ende wieder langsamer zu werden.

## 12-Wochen Programm

Veloped Walking fördert ein gesundes und längeres Leben. Wenn Sie täglich 30 Min. Veloped Walking schaffen, entspricht diese Leistung den Empfehlungen von Ärzten. Moderate Aktivitäten wie das Gehen mit dem Veloped helfen den Körper vor vielen Krankheiten zu schützen, wie zum Beispiel Herzproblemen, Schlaganfall, Bluthochdruck, Arthritis/Arthrose, Osteoporose, Übergewicht, Diabetes und viele Krebserkrankungen.

Um Ihnen den Einstieg in das Veloped Walking zu vereinfachen, finden Sie auf der Rückseite einen 12-wöchigen Plan, der langsam und leicht beginnt.

Sie werden überrascht sein, wie schnell Ihre Leistungsfähigkeit zunimmt und Sie bald kein Problem mehr haben, das 30-Minuten-Ziel zu erreichen oder gar zu übertreffen.

Viel Erfolg und Spaß beim Veloped Walking!

# TRIONIC

Trionic Sverige AB  
Stora Wäsby Gård, G:a Stallet  
SE-194 37 Upplands Väsby  
SVERIGE

Webbsida: [www.veloped.info](http://www.veloped.info)  
E-post: [info@trionic.se](mailto:info@trionic.se)

Telefon: 08 522 100 50  
Fax: 08 522 100 59

# Veloped<sup>®</sup> WALKING