

Mit Trainingsplan und
Tagebuch für jede Übung



SPORT UND BEWEGUNG BEI TRANSTHYRETIN-AMYLOIDOSE

Eine Trainingsanleitung



EINFÜHRUNG

Einführung in das Trainingsprogramm

Gäbe es eine Pille, die die positiven Effekte des Sports vereinigen würde, wäre sie wohl das meistgefragte Arzneimittel der Welt. Bei Patient:innen mit Transthyretin-Amyloidose können Kondition, Kraft und Ausdauer aufgrund der körperlichen Beschwerden abnehmen. Ein regelmäßiges körperliches Training kann diesem Prozess entgegenwirken. Häufig liegen spezifische Einschränkungen vor, z. B. eine Schwäche der Fußhebermuskulatur, die durch ein gezieltes Training verbessert werden kann. Das Trainingsprogramm in dieser Broschüre ist speziell für Sie zusammengestellt worden. Es ist ein Gesundheitstraining, das an die Belange Ihrer Erkrankung angepasst ist. Es soll Ihre körperliche Gesundheit erhalten und Ihnen den Alltag erleichtern. Setzen Sie sich jeden Tag neue kleine Ziele. Bleiben Sie konsequent dabei. Sie werden mit der Zeit bemerken, wie sehr Ihnen ein regelmäßiges Training hilft. Nutzen Sie einen Trainingsplan, der Sie führt und Ihnen einen Rahmen gibt, das Richtige zu tun.

Das Trainingsprogramm gliedert sich in folgende Abschnitte:

- ▶ Beweglichkeit und Koordination
- ▶ Gleichgewicht und Feinmotorik
- ▶ Kraft
- ▶ Ausdauer

Natürlich sind nicht alle Übungen pauschal von jeder/jedem von Ihnen durchführbar. Suchen Sie sich daher Übungen aus, die Sie persönlich für machbar halten – am besten aus jeder Rubrik 2–3 Übungen. Sollten Sie sich unsicher sein, sprechen Sie mit Ihrem betreuenden medizinischen Fachpersonal.

Bleiben Sie konsequent dabei!

Die meisten äußeren Barrieren sind im Grunde innere Barrieren. Denn oft sind es nicht die äußeren Umstände, sondern unsere innere Einstellung, welche einen Trainingsstart so schwierig macht.

**Ein alter Bekannter
– der „Innere Schweinehund“ –
meldet sich allzu häufig zu Wort.**

Überwinden Sie diesen und wagen einen Neubeginn! Trauen Sie sich trotz Ihrer Erkrankung, Ihr eigenes Übungsprogramm zusammenzustellen, und bleiben Sie realistisch in Ihren Trainingsbemühungen. Fangen Sie klein an. Sie werden sehen, schon bald können Sie mehr, als Sie zu Anfang glaubten. Nehmen Sie sich nach dem Training Zeit zum Regenerieren. Üben Sie langsam, und achten Sie auf Ihren Körper und Ihren Gesundheitszustand. Machen Sie einen Neubeginn!

Für die unterschiedlichen Symptome der Erkrankung bieten sich individuelle Trainingsmöglichkeiten.

VERÄNDERUNG BEGINNT IM KOPF

Wenn Sie diese Broschüre in Ihren Händen halten, ist bei Ihnen oder einem Angehörigen hereditäre Amyloidose vom Transthyretin-Typ (hATTR) diagnostiziert worden.
Was heißt das für Sie?

Die Transthyretin-Amyloidose ist eine fortschreitende Erkrankung. Sie **betrifft vor allem die Nerven und das Herz**. Die Nervenbeteiligung kann sich durch Missempfindungen beginnend an den Füßen äußern. Häufig kommt es zuerst zu einem Verlust des Temperaturempfindens (kalt/heiß) sowie Kribbeln, Prickeln, Taubheitsgefühl oder starken, „brennenden“ Schmerzen an der Haut. Diese Symptome breiten sich von den Füßen und Unterschenkeln zu den Oberschenkeln und den Händen aus. Infolge einer weiteren Schädigung der Nervenfasern kommt es einige Jahre nach Auftreten der ersten Symptome zu einer Muskelschwäche, die ebenfalls in den Füßen beginnt und das Laufen zunehmend erschwert.

Nerven, Herz, aber auch der Darm können betroffen sein.

Der Verlust der Fähigkeit, Füße und Zehen zu heben (Fußheberschwäche), kann zu einem „Steppergang“ führen („Fallfuß“: der herabhängende Fuß wird zuerst mit der Fußspitze, dann mit der Ferse aufgesetzt). In der Frühphase der Erkrankung kann es infolge von Störungen des autonomen Nervensystems (Nervensystem der inneren Organe) zudem zu ungewolltem Gewichtsverlust, einem Wechsel von Verstopfung und Durchfällen oder zu sexuellen Funktionsstörungen kommen. Diese Symptome können sich mit der Zeit verschlimmern. Hinzu kommen Schwindel- und Schwächegefühl beim schnellen Aufstehen infolge niedrigen Blutdrucks und der Anpassungsstörung des Kreislaufs.

Die **Herzbeteiligung** ist eine weitere charakteristische Manifestation der ATTR-Amyloidose. Sie kann in den ersten Jahren zu Ohnmachtsanfällen oder Herzklopfen führen. Im weiteren Verlauf kommt es zu einer Verdickung des Herzmuskels (hypertrophe Kardiomyopathie), die ein Herzversagen zur Folge haben kann. Oft wird ein Herzschrittmacher erforderlich. Einige spezielle genetische Mutationen sind besonders stark mit einer Herzschädigung verknüpft.

Eine Nierenbeteiligung kommt bei der Transthyretin-Amyloidose im Vergleich zu anderen Amyloidosen eher selten vor. Sie kann in einzelnen Fällen zum Nierenversagen führen, wodurch eine Behandlung mittels künstlicher Niere (Dialyse) erforderlich sein kann.

Eine frühzeitige Therapie unter der Leitung von qualifizierten, auf dem Gebiet der Transthyretin-Amyloidose erfahrenen Ärzt:innen ist daher von entscheidender Bedeutung. Es gibt viele Möglichkeiten, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Sport und Bewegung sind wichtig, um Ihre Lebensqualität zu verbessern und aufrechtzuerhalten. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen eine Unterstützung anbieten.

Sportliche Aktivitäten können helfen, die Symptome, die Ihre Lebensqualität einschränken, positiv zu beeinflussen.

TIPPS ZUR LEBENSFÜHRUNG

Wenn sich die Krankheit mit den ersten Symptomen bemerkbar macht, können Sie selbst die Auswirkungen Ihrer Erkrankung mildern und sich eine gewisse Lebensqualität bewahren, indem Sie Ihr Leben neu gestalten:

- ▶ Durch eine Anpassung der Arbeitsbedingungen (Teilzeitarbeit, Heimarbeit, Arbeitsplatzanpassungen etc.) können Sie sich für eine gewisse Zeit trotz der ersten Erkrankung ein erfülltes und aktives Berufsleben bewahren.
- ▶ Informieren Sie Ihre nahen Verwandten über die Transthyretin-Amyloidose, damit sie Ihre Situation besser verstehen. Scheuen Sie sich nicht davor, mit Ihren Angehörigen über dieses Thema zu sprechen.
- ▶ Bauen Sie Ihr soziales Netzwerk so weit wie möglich aus: Fordern Sie Ihre Freunde auf, ihre Freizeit und den Alltag gemeinsam mit Ihnen zu verbringen. Wenn Ihre Freunde Ihnen helfen wollen, dann am besten dadurch, dass Sie Dinge gemeinsam unternehmen.
- ▶ Suchen Sie bei Bedarf Expert:innenrat zu gesundheitlichen Themen: Psychologie, Ernährung und genetische Beratung spielen eine zentrale Rolle, indem sie nicht nur Betroffene mit Transthyretin-Amyloidose betreuen, sondern auch deren Angehörige sowie potentielle Träger:innen der genetischen Mutation.



Professionelle medizinische und psychologische Beratung kann Ihnen und Ihrer Familie im Umgang mit der Erkrankung helfen.

TRAININGSMETHODEN

Dauermethode

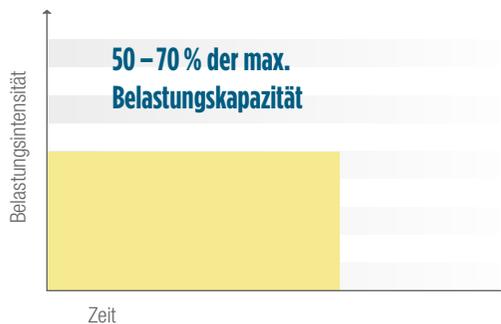
Bei der Dauermethode wird während der gesamten Belastung mit konstant geringer Intensität trainiert, z. B. 20 Watt, um eine zu frühe Ermüdung zu vermeiden. Der Trainingseffekt hängt in erster Linie von der Dauer der Belastung ab, erst in zweiter Linie von der Intensität. Diese Trainingsmethode eignet sich vor allem zum Einstieg ins Training.

Belastung: Ziel: 30 Minuten täglich, anfangs nur einige Minuten, die dann langsam gesteigert werden können.

Beispiele Ausdauertraining:

- ▶ Spaziergehen
- ▶ Radfahren
- ▶ Nordic Walking
- ▶ Laufen
- ▶ Heimtrainer im Liegen oder Sitzen

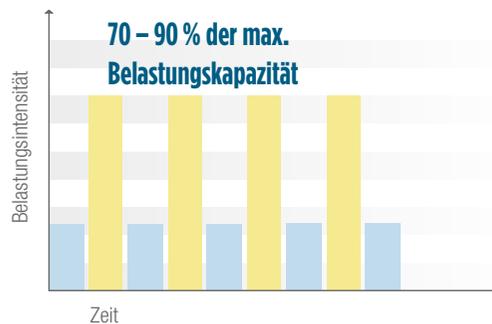
Dauermethode



Intervallmethode

Die Intervallmethode ist durch eine wiederholte Abwechslung von Belastungs- und Erholungsphasen gekennzeichnet. Die Belastungsintensität ist dabei deutlich höher als bei der Dauermethode. Die Erholungsphasen reichen dabei nicht für eine vollständige Erholung des Körpers aus. Hierdurch wird der Trainingsreiz erhöht.

Intervallmethode



ALLGEMEINES ZUM TRAINING

Wie trainieren?

In der Regel können Sie Ihre optimale Trainingsherzfrequenz von ärztlichem Fachpersonal mittels eines Belastungstests bestimmen lassen. Medikamente können die Pulsfrequenz und den Blutdruck beeinflussen, daher ist ein Training mit der Pulsuhr oft schwer möglich.

Eine einfache Möglichkeit, das richtige Trainingsmaß zu finden, stellt die BORG-Skala dar. Sie ermöglicht eine Bewertung Ihres subjektiven aktuellen Belastungsempfindens mithilfe einer Einstufung zwischen 6 und 20. Hierbei stellt der Wert 6 keine Anstrengung dar, 20 ist die maximale Anstrengung. Optimal für Sie ist es, wenn Sie bei den Übungen eine leichte Anstrengung empfinden, was in Zahlen ausgedrückt einen Wert auf der BORG-Skala von 12–14 bedeutet.



TRAININGSEMPFEHLUNGEN



Aufwärmen:

Fahrradergometer

ca. 10 Minuten (z. B. 50 Watt, 50–70 Umdrehungen, Dauermethode)



Dehnung der Wirbelsäule im Stand rechts/links

Crosstraining 3 × 10 Wiederholungen



Zehenstände 3 × 10–15 Wiederholungen

Beinkraft mit TheraBand®, jede Richtung 1–3 ×, 5–15 Wiederholungen

Biceps-Curls mit Hanteln (1–1,5 kg): 1–3 ×, 5–15 Wiederholungen

Kniebeugen (Squats) 1–3 ×, 5–15 Wiederholungen

Liegestütz an der Wand 5–15 ×

Seitheben Arme oder Trizeps 1–3 ×, 5–15 Wiederholungen



Abschluss:

Dehnen (Beinmuskulatur, Arme...)

Fußmassage mit Igelball



Aufwärmen:

Bewusstes Gehen für ca. 5 Minuten

(in der Wohnung, barfuß, auf unterschiedlichen Böden [Teppich, Stein, Handtuch ...])

Gleichgewicht:

Stand/Einbeinstand z.B. auf Teppich, Kissen, Matratze etc., Augen offen/geschlossen

„Der Baum“ für 10–30 Sekunden



Zehenstände 1–3 × 5–15 Wiederholungen



„Trip Trap“ an der Treppe 1–3 ×, 5–15 Wiederholungen

Handkräftigung und Feinmotorikübungen nach Bedarf

Fuß-/Handmassage mit dem Igelball



Bitte beachten Sie:

Dieses sind nur Empfehlungen, welche nicht auf Sie persönlich abgestimmt wurden. Sie können hiervon mehr, aber auch weniger machen. Muten Sie sich vor allem zu Anfang nicht zu viel zu, und steigern Sie langsam und je nach Tagesempfinden. Vielleicht reichen auch nur drei Übungen am Tag ... Sie sollten beim Training noch sprechen können!

(BORG 12–14; siehe ALLGEMEINES ZUM TRAINING)

Ausführung

-  **Reihenfolge**
-  **Wiederholungen**
-  **Dauer**
-  **Erhöhte Schwierigkeit**
 -  etwas erhöht
 -  stark erhöht

Geräte für Ihr Training

-  **Hanteln**
-  **Fußmanschetten**
-  **TheraBänder®**
-  **Bälle**
-  **Trampolin**
-  **Matten**
-  **Balance Kissen**
-  **Balance Pad**
-  **Flexi-Bar®**
-  **Stuhl**

Kategorien

-  **Beweglichkeit und Koordination**
-  **Gleichgewicht und Feinmotorik**
-  **Kraft**
-  **Ausdauer**

 Der FLEXI-BAR® ist ein Schwingstab, mit dessen Hilfe wir auf einfache Art und Weise unsere Tiefenmuskulatur trainieren können. Durch den in Schwingung gebrachten Stab reagiert der Körper reflektorisch mit einer Anspannung des Rumpfs, die wir bewusst nicht erreichen könnten. Auch bewirkt eine gewisse Anzahl an Schwingungen pro Minute zusätzlich zum Kraft-Ausdauer-Training eine Steigerung des Stoffwechsels und der Herzfrequenz.

WEITERE NÜTZLICHE MATERIALIEN



Ernährungsbroschüre

Gut ernährt bei Transthyretin-Amyloidose: Welche Nährstoffe braucht der Körper jetzt? Was können Sie tun, wenn der Appetit nachlässt? Die Ernährungsbroschüre klärt auf und zeigt, wie Sie auf spezielle Beschwerden des Magen-Darm-Trakts reagieren können.

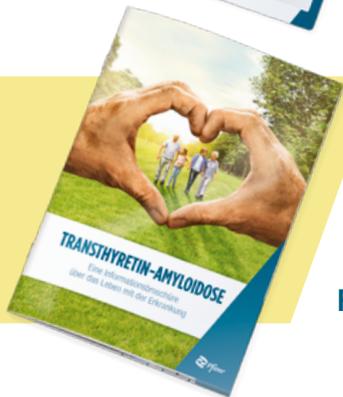
Fragen Sie in Ihrer Praxis nach der Ernährungsbroschüre für Amyloidose-Patient:innen.



Ernährungstagebuch

Der tägliche Begleiter: Bei einer Transthyretin-Amyloidose ist es wichtig, die eigene Ernährung im Blick zu behalten. Das Ernährungstagebuch hilft deshalb Woche für Woche bei der Dokumentation ihrer Mahlzeiten.

Fragen Sie in Ihrer Praxis nach dem Ernährungstagebuch für Amyloidose-Patient:innen.



Aufklärungsbroschüre

In der Aufklärungsbroschüre für Betroffene erfahren Sie, wie es zu einer Transthyretin-Amyloidose kommen kann, was im Körper passiert sowie Tipps für den Alltag und den Umgang mit Angehörigen.

Fragen Sie in Ihrer Praxis nach der Aufklärungsbroschüre für Amyloidose-Patient:innen.

Zum kostenlosen Download finden Sie die Unterlagen unter www.leben-mit-amyloidose.de

HILFREICHE LINKS



Leben-mit-Amyloidose.de

Hier finden Sie zahlreiche Informationen zur Amyloidose, den Ursachen, Symptomen, verschiedenen Ausprägungsformen aber auch zur Diagnose und den Therapiemöglichkeiten. Sowohl als erste Anlaufstelle im Verdachtsfall, wie auch als Informationsquelle nach der Diagnose zeichnet sich die Seite durch eine gute Verständlichkeit ab.



hilfe für mich
Krankheit. Orientierung. Unterstützung.

Hilfueermich.de

Lassen Sie sich von PaCo, dem Patient:innen-Coach, sowie unseren Expert:innen dabei unterstützen, Ihre Krankheit besser zu Verstehen und besser mit Ihr zu leben. Greifen Sie auf Erfahrungsberichte von Betroffenen, Behandelnden und Forschenden zurück, die Sie und Ihre Erkrankung bestmöglich kennen.

„TRAINING, DISZIPLIN – UND GLÜCK IM ALLTAG“

Patient

Als er im Frühling 2009 eine leichte Taubheit in den Fingerspitzen spürte, vermutete Gusztav Zsakai, dass eine Sportverletzung dahinter stecke: „Ich dachte, dass ich beim Schultertraining im Fitnessstudio eine falsche Bewegung gemacht habe, die auf die Nerven im Arm und in der Hand drückt.“

Die Taubheit in den Fingerspitzen verschwand für eine Weile und kam später zurück – aber besorgt war Gusztav Zsakai deswegen nicht. Was ihm mehr zu schaffen machte, war die zunehmende Kurzatmigkeit, die sich beim Sport immer stärker bemerkbar machte. „Sport war schon immer meine große Leidenschaft“ erzählte der gebürtige Ungar. Auf dem Crosstrainer versuchte er, dagegen anzugehen, doch es wurde nicht besser.

Knapp zwei Jahre später, im Januar 2011, war die Kurzatmigkeit so unangenehm geworden, dass der heute 62-Jährige seinen Hausarzt aufsuchte. Der untersuchte Lunge und Herz – und schickte seinen Patienten sofort ins Krankenhaus. Dort wurde festgestellt, dass die Herzwände aufgrund von Eiweißablagerungen stark verdickt waren – daher die Funktionsschwäche des Herzmuskels und die Atemnot.

„Die Ärzt:innen erklärten mir, dass ich an einer hereditären Form der ATTR-assoziierten Amyloidose (Mischtyp) leide,

einer seltenen Erkrankung, von der ich vorher noch nie gehört hatte.“ Damit fanden Ärzt:innen auch für das Taubheitsgefühl in den Fingerspitzen eine Erklärung: ein allmählicher Verfall der Nerven, unter Experten bekannt als Polyneuropathie, eine Begleiterscheinung der Amyloidose.

Nach dem Krankenhausaufenthalt fühlte er sich körperlich besser, denn er bekam nun Medikamente gegen die Atemnot.

Ein neues Leben nach der Diagnose

Er nahm seine Arbeit trotz Herzschwäche und Amyloidose wieder auf. Gusztav Zsakai wollte mehr über seine Krankheit wissen. Er fing an zu recherchieren, sammelte Informationen und nahm Kontakt zur Heidelberger Universitätsklinik auf, denn dort befindet sich ein spezialisiertes Amyloidose-Zentrum.

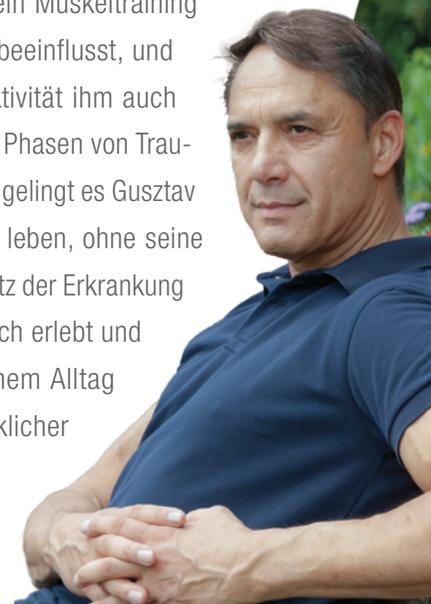
Bei einem Beratungstermin in Heidelberg folgte die nächste schlechte Nachricht. Die Ärzt:innen teilten ihm mit, dass es in seinem Fall für eine Lebertransplantation, eine der Therapieoptionen, zu spät sei – stattdessen brauche er ein neues Herz, weil dieses so stark geschädigt sei. „Das war ein Schlag“, sagt er im Rückblick. „Mit einem neuen Herz zu leben, das konnte ich mir gar nicht vorstellen.“ Es dauerte eine Weile, bis er seine Einstellung änderte. Dass es ihm gelang, lag vor allem an Begegnungen mit transplantierten Menschen, die ihm deutlich machten, dass man mit einem neuen Herz gut und lange leben kann.

Auch er selbst hat die Herztransplantation, die im Frühjahr 2012 stattfand, gut überstanden. „Die Ärzt:innen haben

gesagt, dass mein guter Fitnesszustand viel dazu beigetragen hat, dass ich die Transplantation so gut überstanden habe.“

Gusztav Zsakai weiß, dass seine Krankengeschichte untypisch ist. Nach heutigem Therapiestandard stehen ATTR-Patient:innen auch medikamentöse Therapien zur Behandlung der Ursache der Amyloidose zur Verfügung. Auch Gusztav Zsakai erhält inzwischen eine medikamentöse Therapie. Er fühlt sich meist gut, hat Freude an seiner Arbeit als Bibliothekar. In seiner Freizeit trainiert er weiterhin regelmäßig, trifft außerdem gern Freunde, geht oft in die Oper oder ins Theater.

Trotzdem betrachtet er die Diagnose als Zäsur in seiner Biographie: „Die Krankheit hat mich ausgebremst und aus dem Leben geworfen.“ Doch er fügt sofort hinzu, dass er von Anfang an alles daran gesetzt habe, um sich „sein Leben zurückzuholen“. Wichtig ist für ihn dabei vor allem eine große Portion Selbstdisziplin – „man darf nicht aufgeben, darf sich nicht hängen lassen“ – und sein Trainingsprogramm. Davon profitiert er körperlich, weil sein Muskeltraining den Krankheitsverlauf positiv beeinflusst, und mental, weil die sportliche Aktivität ihm auch hilft, melancholische Tage und Phasen von Traurigkeit besser zu verkraften. So gelingt es Gusztav Zsakai, mit der Amyloidose zu leben, ohne seine Lebensfreude zu verlieren: „Trotz der Erkrankung und trotz allem, was ich dadurch erlebt und erlitten habe, bin ich in meinem Alltag in vielen Situationen ein glücklicher Mensch.“



QUELLEN

Über die Autorin

Isabel Kristen, Dipl. Physiotherapeutin (FH)

Isabel Kristen absolvierte ihre Ausbildung zur staatl. gepr. Physiotherapeutin an der BG-Unfallklinik in LU-Oggersheim und machte ihr Diplomstudium an der Diploma Hochschule Nordhessen. Das Thema ihrer Diplomarbeit war: „Möglichkeiten und Grenzen des körperlichen Trainings nach Herztransplantation – eine empirische Studie“.

Sie arbeitet als PT an der Med. Universitätsklinik Heidelberg, in der Abteilung Physiotherapie/Sportmedizin (Innere VII).

Behandlungsschwerpunkte: Herzinsuffizienz, Herztransplantation, kardiale Amyloidose. Durchführung von Herzsportgruppen, Herzinsuffizienz- und Herztransplantationsport

Weiterführende Literatur

Gerig U, Gonseth A. Ausdauer durch sanftes Training. BLV Buchverlag 2002

Bös K, Tiemann K, Brehm W. Walking und mehr: Schritt für Schritt zur Fitness. Meyer & Meyer Sport 2005

Becker S, Aigner EA. Das neue Koordinationstraining: Mehr Kraft, mehr Ausdauer, mehr Balance. Südwest Verlag 2009

Grosser M, Starischka S, Zimmermann E. Das neue Konditionstraining: Grundlagen, Methoden, Leistungssteuerung, Übungen, Trainingsprogramme. BLV Buchverlag 2012



Wirbelsäule drehen

↻ 5 Wiederholungen pro Seite

Verbinden Sie Atmung und Bewegung
Ausatmen: zur Seite neigen, Einatmen: zurück

Halten Sie den Redondo®-Ball zwischen Ihren Händen und nehmen die Arme nach oben über den Kopf. Neigen Sie Ihren Oberkörper ggf. mit der Ausatmung nach links/rechts und jeweils mit der Einatmung wieder zurück zur Mitte.

Führen Sie die Übung auch ohne Ball aus. Der untere Arm schiebt hierbei so weit wie möglich am selbigen Bein nach unten.



Hüftbreit stehen



Auf Atmung achten!



gerader Rücken



1 Linken Arm über Kopf nach rechts ziehen, rechter Arm schiebt sich dabei Richtung rechtem Knie

2 Langsam zurück zur Mitte, Arme wechseln

3 Rechten Arm über Kopf nach links ziehen, linker Arm schiebt sich dabei Richtung linkem Knie



Ball zwischen die Hände nehmen und mit beiden Armen über dem Kopf dehnen



Übungstagebuch

Übung Nummer 1

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Roll up



↻ Bis 5 Wiederholungen

**Verbinden Sie Atmung und Bewegung.
Ausatmen: nach unten, Einatmen: aufrollen**

Beugen Sie Ihren Oberkörper (im Sitz auf einem Stuhl oder im Stand) so weit wie möglich nach vorne und versuchen, mit den Fingern den Boden zu berühren. Rollen Sie dann die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach oben und richten sich wieder auf. Sie können die Übung mit der Atmung verbinden:
Ausatmung: nach unten,
Einatmung: aufrollen.



Hüftbreit stehen



Auf Atmung achten!



1 Breitbeiniger Sitz oder Stand. Oberkörper so tief wie möglich zwischen den Beinen hängen lassen

2 Oberkörper Wirbel für Wirbel bis zur Aufrichtung aufrollen

3 Bewegung einige Male wiederholen

Übungstagebuch

Übung Nummer **2**

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Beckenkippen

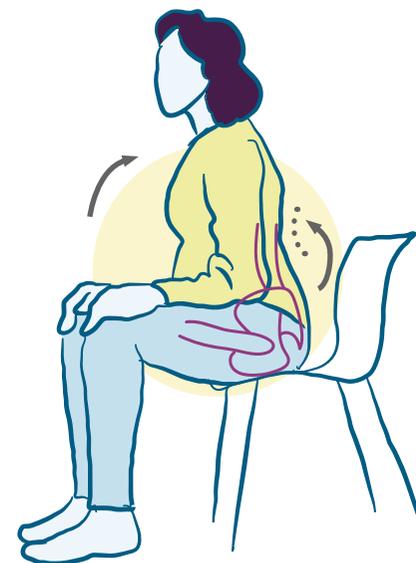
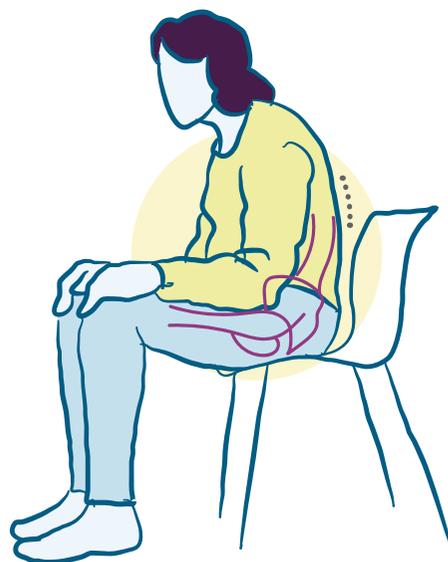


↻ 5 – 15 Wiederholungen

**Schnelle Bewegung zur Lockerung und Entspannung,
langsame Bewegung zur Verbesserung der Beweglichkeit**

Setzen Sie sich auf die vordere Sitzfläche eines Stuhls und lassen sich „hängen“. Rollen Sie Ihre Wirbelsäule Wirbel für Wirbel auf, wobei Sie das Becken über Ihre Sitzbeinknochen nach vorne kippen.

Diese Bewegung wiederholen Sie einige Male. Variieren Sie die Geschwindigkeit: schnell = lockernd, entspannend, langsam = Verbesserung der Beweglichkeit.



1 Auf die Stuhlkante setzen, Schultern hängen lassen

2 Oberkörper aufrichten, Wirbel für Wirbel aufrollen

3 Becken nach vorne schieben, sodass ein Hohlkreuz entsteht

4 Hohlkreuz entspannen und Schultern wieder hängen lassen

Übungstagebuch

Übung Nummer 3

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|---|---|---|---|--|--|
| Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





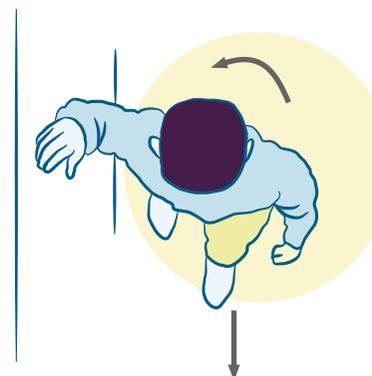
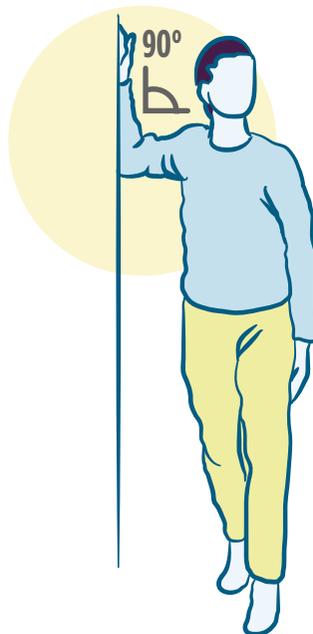
Brustmuskulatur dehnen

↻ 1–3 Wiederholungen ⌚ Dehnung bis zu 30 Sekunden halten

Üben Sie auch mit dem anderen Arm.

Musculus pectoralis:

Stellen Sie sich an eine Wand und legen einen Unterarm im 90-Grad-Winkel an die Wand. Nun machen Sie einen kleinen Schritt nach vorne und drehen hierbei den Oberkörper etwas in die Gegenrichtung, bis Sie einen leichten Zug in Ihrer Brustmuskulatur verspüren. Lösen Sie die Dehnung nach dem Halten langsam.



1 Unterarm im 90° Winkel an die Wand legen

2 Kleinen Schritt nach vorne machen

3 Oberkörper sanft von der Wand wegdrehen, bis Sie einen Zug in der Brustmuskulatur spüren

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Oberschenkel dehnen

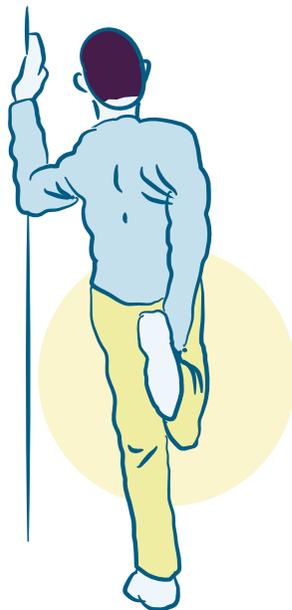
↻ 1–3 Wiederholungen ⌚ Dehnung bis zu 30 Sekunden halten

Üben Sie auch mit dem anderen Bein. Wenn Sie Ihren Fuß nicht fassen können, hilft eine Schlaufe mit einem Gürtel als Verlängerung.

Musculus quadriceps:

Halten Sie sich mit einer Hand an einer Wand fest, die andere Hand umfasst den freien Fußrist.

Ziehen Sie diesen Fuß nun sachte in Richtung Gesäß zu sich heran, halten bis zu 30 Sekunden und lösen danach langsam wieder.



1 Mit einer Hand einen sicheren Halt finden, mit der anderen Hand an den Fuß fassen

2 Den Fuß sachte zum Gesäß ziehen

Übungstagebuch

Übung Nummer 5

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





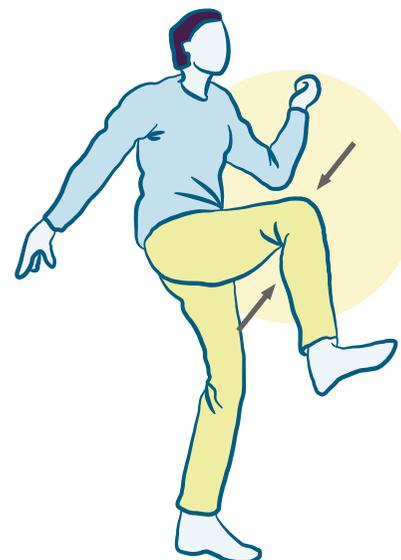
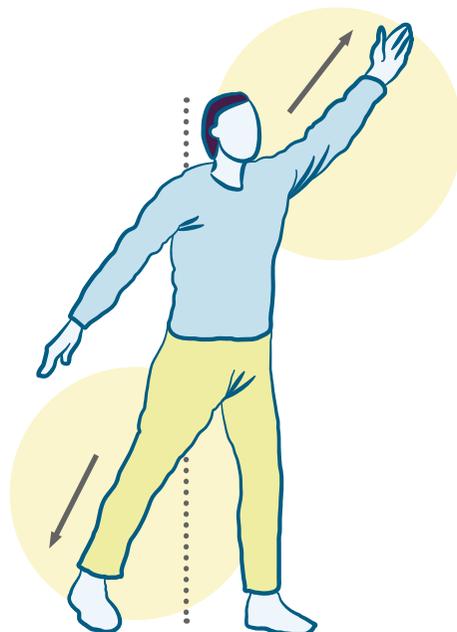
Kreuz und quer

↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Nach 5 – 15 Wiederholungen Seite wechseln

Strecken Sie im aufrechten Stand den linken Arm diagonal nach oben sowie das rechte Bein nach hinten außen.

Führen Sie diagonal den linken Ellbogen und das rechte Knie zusammen und wieder auseinander. Hierbei können sich Knie und Ellbogen ggf. berühren.



gerader Rücken



1 Linken Arm nach oben, rechtes Bein nach hinten/außen strecken

2 Ellbogen und Knie so weit wie möglich zusammenführen

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Partnerübung Werfen und Fangen

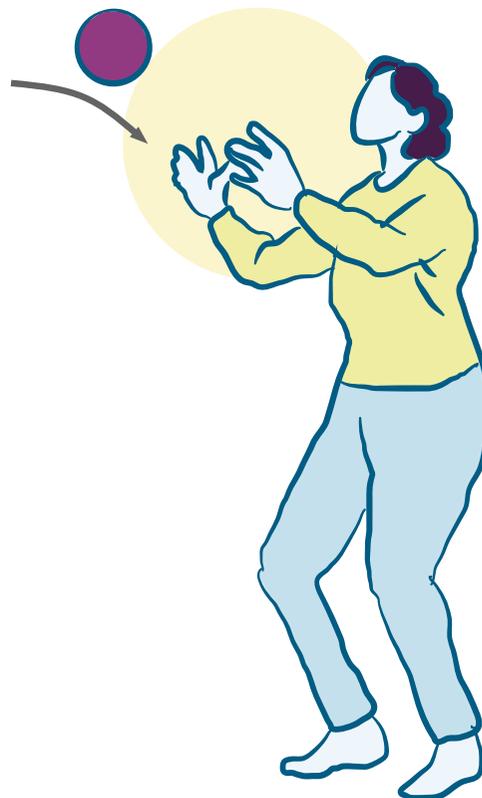


↻ 5 Wiederholungen pro Seite

Werfen Sie sich mit einem Partner / Partnerin einen Ball zu.

Zielen Sie ruhig in unterschiedliche Richtungen (links unten/ rechts oben/ Mitte etc. ...)

Möchten Sie die Übung schwieriger gestalten, dürfen Sie sich auf ein Bein stellen oder eine wacklige Unterlage (Matratze, Decke, Trampolin...) wählen.



- 1 Ball gegenseitig zuwerfen
- 2 Möglichst viele Wiederholungen ohne Ballverlust



Nach links unten oder rechts oben werfen



Wacklige Unterlage wählen (Matratze, Decke, Trampolin)



Übungstagebuch

Übung Nummer 7

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|---|---|---|---|--|--|
| Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Der sichere Stand



Position 10 – 60 Sekunden halten

Führen Sie diese Übung auf unterschiedlichen Untergründen aus.

Ausgangsposition ist der breitbeinige Zwei-
beinstand. Versuchen Sie diese Position
zunächst bewusst wahrzunehmen.

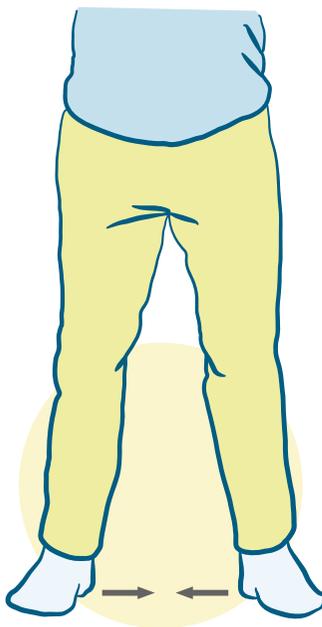
Können Sie dies problemlos durchführen,
verkleinern Sie den Beinabstand.

Eine weitere Steigerung ist die
Wiederholung im Einbeinstand.

Wenn dies keine Herausforderung für Sie darstellt,
können Sie mit dem erhobenen Fuß Namen, das Alpha-
bet, Zahlen oder beliebige Muster in die Luft schreiben.

Bei sicherem Stand können Sie stets die Augen schließen.

Zu guter Letzt können alle Übungen auf
unterschiedlichem Untergrund durchgeführt
werden: Teppich, Matratze, Yogamatte, Hand-
tuch, Balancepad, Gras, Holzboden etc.



- 1 Breitbeinig auf eine wacklige Unterlage stellen (Matratze, Decke, Balance-Pad)
- 2 Beine zusammenführen

Augen
schließen



Auf einem Bein stehen



Mit dem erhobenen Fuß Muster malen
(Namen, Zahlen, Kreise)



Übungstagebuch

Übung Nummer 8

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Yoga – Der Baum

Position einige Sekunden bis Minuten halten

Halten Sie sich anfangs ruhig fest. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Wechseln Sie das Bein.

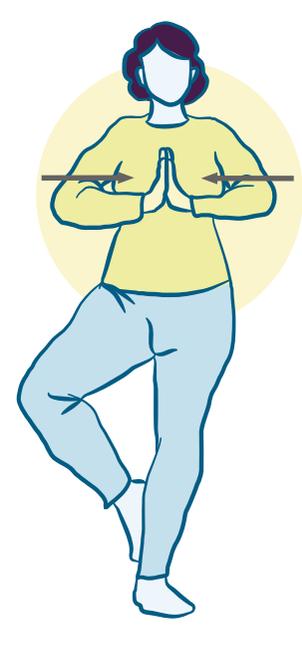
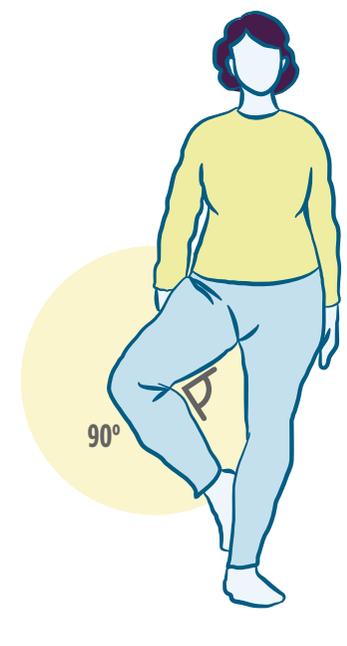
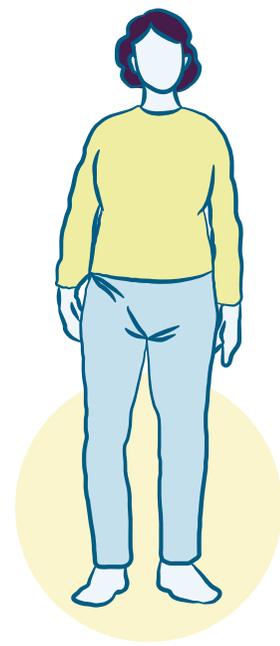
Stellen Sie sich mit beiden Füßen stabil und entspannt auf den Boden oder eine Matte etc.

Heben Sie das rechte Bein an und lehnen den Fuß flach gegen den linken Unterschenkel/die Knieinnenseite oder den Oberschenkel, sodass das Knie im 90° Winkel von Ihnen wegzeigt.

Nun können Sie die Hände auf Brusthöhe zusammenlegen, den Blick ruhig und konzentriert geradeaus gerichtet.

Spannen Sie Ihren Körper an. Diese Position können Sie einige Sekunden bis hin zu einigen Minuten halten.

Dann senken Sie das Bein wieder und wechseln die Seite.



- 1** Stabiler Stand mit beiden Füßen
- 2** Rechtes Bein heben, Fuß flach an linkes Bein stützen, Knie im 90°-Winkel
- 3** Hände auf Brusthöhe zusammenlegen, Blick geradeaus, Körper anspannen

☆☆☆ Fuß bis zum Knie heben



☆☆☆ Fuß bis zum Oberschenkel heben



Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|---|---|---|---|--|--|
| Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





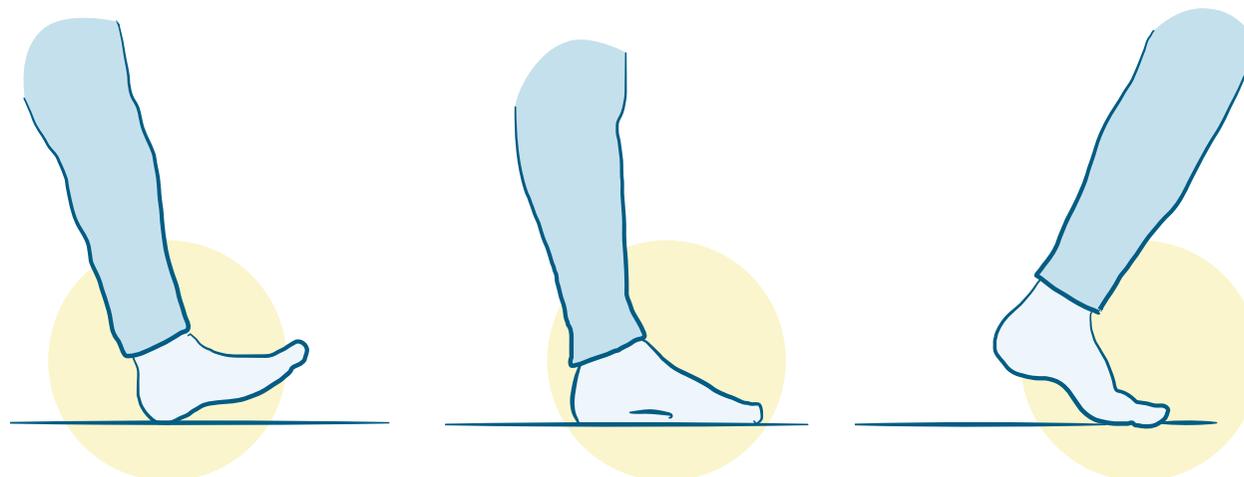
Bewusstes Gehen

 Gehen Sie so lange barfuß, wie es Ihnen gut tut

Spüren Sie unterschiedliche Böden,
z. B. Sand, Stein, Teppich, Kork oder Gras.

Gehen Sie ein paar Schritte. Achten Sie dabei bewusst auf die Abrollphase des Fußes von der Ferse außen diagonal durch den Fuß bis zur Großzehe innen.

Gehen Sie barfuß auf unterschiedlichen Bodenbelägen, wie z. B. Sand, Stein, Teppich, Kork, Gras usw. und spüren in sich hinein.



1 Barfuß einige Schritte bewusst gehen

2 Auf die Abrollphase achten –
von der Ferse bis zur Großzehe

Übungstagebuch

Übung Nummer 10

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|---|---|---|---|--|--|
| Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Trip Trap

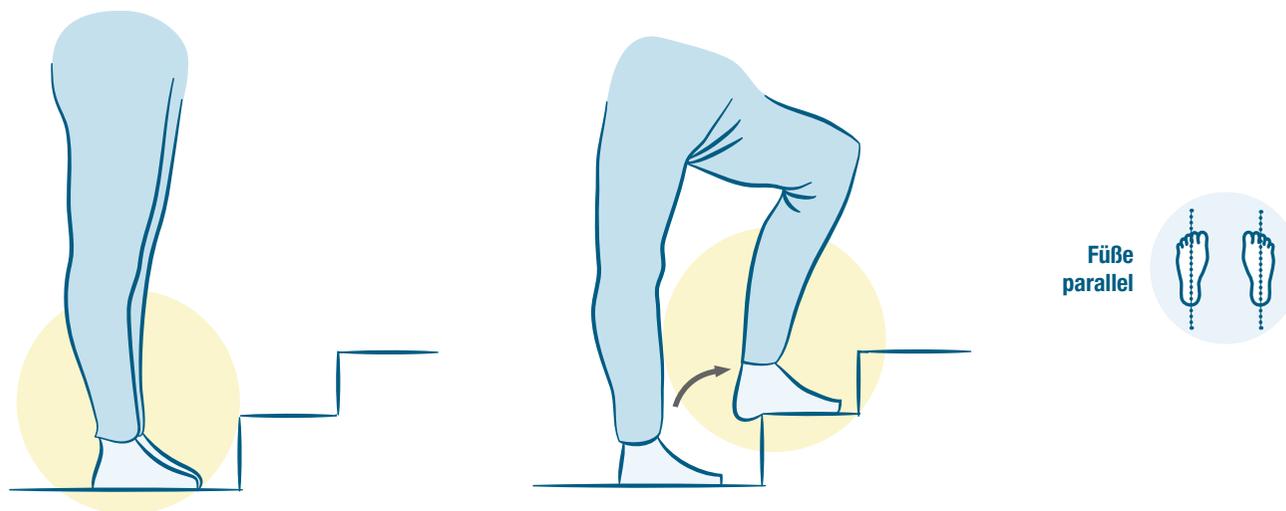
🕒 30 – 60 Sekunden im Wechsel

Üben Sie in Ihrem eigenen Tempo.

Stellen Sie sich in paralleler Fußstellung vor die erste Stufe einer Treppe. Heben Sie ein Bein an und stellen Sie den Fuß auf die nächste Stufe. Danach nehmen Sie den Fuß wieder zurück und wechseln die Seite.

Als Steigerung überspringen Sie eine Stufe und setzen den Fuß auf die übernächste Stufe auf. Immer im Wechsel.

Als zweite Steigerung verlagern Sie das Gewicht im Wechsel auf den oben stehenden Fuß und wieder auf das Standbein, sodass immer ein Bein frei in der Luft schwebt.



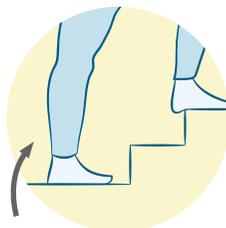
1 Vor eine Treppe stellen, Füße parallel

2 Einen Fuß auf die erste Treppenstufe heben und wieder zurück

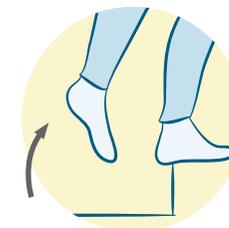
3 Anderen Fuß auf die erste Treppenstufe heben und wieder zurück



Füße abwechselnd auf die zweite Treppenstufe heben und wieder zurück



Fuß auf die erste Treppenstufe setzen, nach oben drücken, zurück, Wechsel



Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

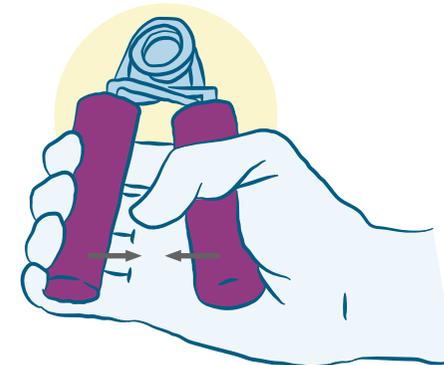
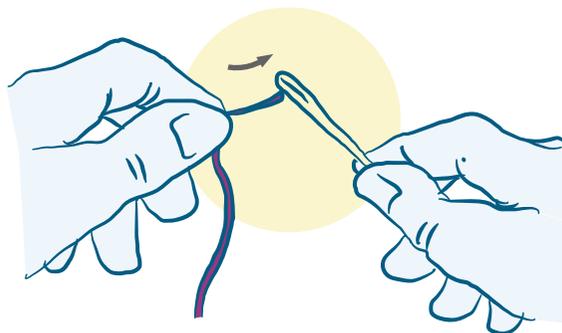
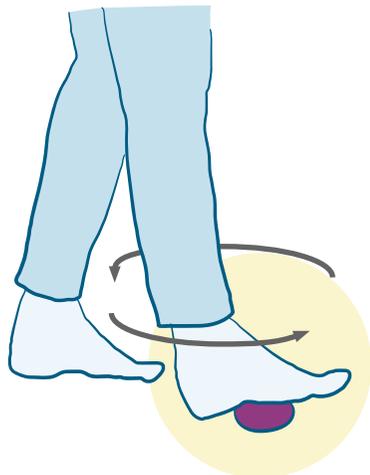




Feinmotorik

Üben Sie so lange, wie es Ihnen gut tut

Auch Alltagshandlungen wie Hemden öffnen und schließen oder Faden einfädeln trainieren Ihre Feinmotorik.



Stellen Sie Ihren Fuß auf einen Ball und bewegen diesen vor/zurück, nach rechts/links oder im Kreis. Sie können hierzu einen Gymnastikball, Igelball, Tennisball oder Ähnliches benutzen. Wenn Sie sich sicher genug fühlen, schließen Sie die Augen.

Um Ihre Feinmotorik zu trainieren, bieten sich banale Übungen im Alltag an wie z. B.:

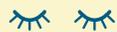
- Knöpfe am Hemd auf- und zumachen
- Faden einfädeln
- Murmeln/Kieselsteine mit zwei Fingern greifen und in ein Glas werfen
- Klavier spielen (auch fiktiv auf einem Tisch etc.)
- Steckspiele

Um Ihre Sensibilität und Feinmotorik zu verbessern, können Sie gezielt Ihre Handmuskulatur kräftigen. Hierzu eignen sich z. B.:

- Knete (die Sie so lange wie Sie möchten bearbeiten)
- Kleine Bälle von unterschiedlicher Stärke (die Sie zusammendrücken und wieder loslassen)
- Handgrip (siehe oben)
- eig kneten



Augen schließen



Kräftigen Sie gezielt Ihre Handmuskulatur, um Sensibilität und Feinmotorik zu verbessern. Üben Sie immer mit beiden Händen.

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Bizeps-Curls mit Hanteln

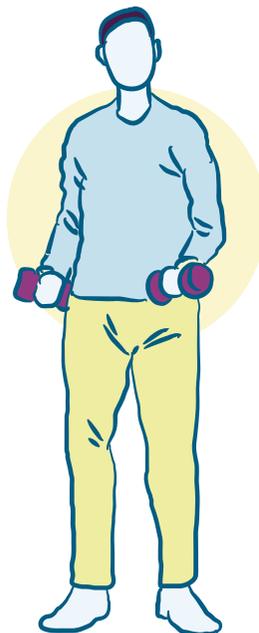


↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Nutzen Sie 0,5 l, 1 l oder 1,5 l-Kunststoff-Flaschen, wenn Sie keine Hanteln besitzen.

Sie stehen mit aufrechtem Oberkörper und hüftbreit geöffneten Beinen und umschließen mit beiden Händen Ihre Hanteln.

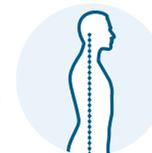
Beugen Sie jetzt beide Arme zu den Schultern, wobei die Oberarme am Körper verbleiben. Danach strecken Sie die Arme wieder.



Hüftbreit stehen



gerader Rücken



1 Hüftbreit stehen, Oberkörper aufrecht, eine Hantel pro Hand

2 Beide Arme bis zu den Schultern beugen, Oberarme dabei am Körper lassen

3 Arme langsam wieder strecken



Gewicht steigern



|  Datum |  Wiederholungen/Dauer |  Serien |  Gewicht/Stärke |  Bemerkungen |  Besonderheiten |
|--|--|--|---|---|--|
| Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Bizeps-Curls mit TheraBand®

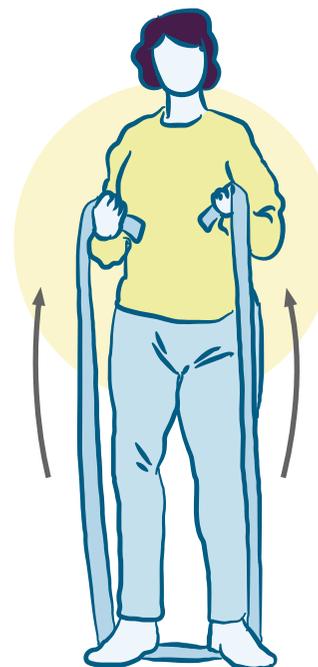
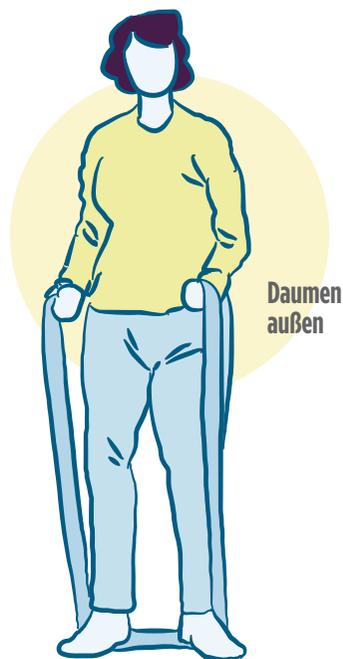


↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1-3 Serien

Schlingen Sie das Band um Ihre Hand, um einen besseren Griff zu haben.

Stellen Sie sich hüftbreit auf das TheraBand®, die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Der Oberkörper ist aufrecht und die Arme leicht gebeugt. Umfassen Sie mit den Händen das TheraBand®, wobei die Daumen nach außen zeigen.

Beugen Sie jetzt Ihre Arme so weit es geht gegen den Widerstand des Bandes an, die Oberarme bleiben hierbei am Oberkörper „fixiert“. Danach langsam wieder strecken.



1 Hüftbreit auf dem TheraBand® stehen, Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, jede Hand fasst ein Ende des Bands

2 Beide Arme so weit es geht beugen, Oberarme dabei am Körper lassen

3 Arme langsam wieder strecken



Band kürzer greifen oder stärkeres Band verwenden

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

|  Datum |  Wiederholungen/Dauer |  Serien |  Gewicht/Stärke |  Bemerkungen |  Besonderheiten |
|--|--|--|---|---|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



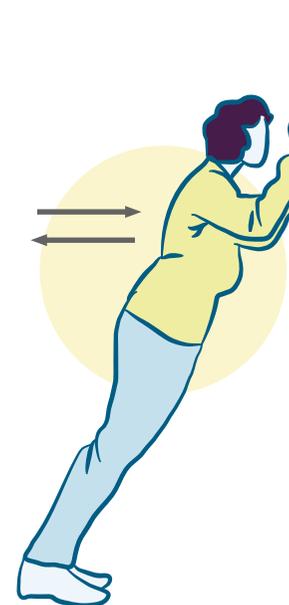
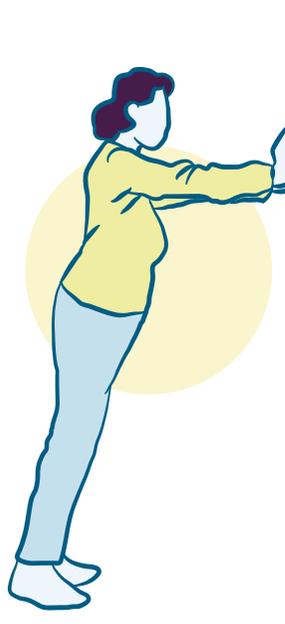
Liegestütz gegen die Wand

↻ 5 – 8 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Variieren Sie den Abstand Ihrer Hände und die Position der Fingerspitzen.

Stellen Sie sich in paralleler Fußposition einen Schritt entfernt vor eine Wand. Die Hände stützen Sie auf Schulterhöhe körperbreit an die Wand.

Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf die Arme und beugen diese wie bei einer Liegestütze langsam bis maximal 90 Grad an. Danach strecken Sie die Arme wieder aus. Sie dürfen den Abstand der Hände sowie die Position der Fingerspitzen (nach oben oder nach außen zeigend) gerne variieren.



Füße
parallel



gerader
Rücken



1 Einen Schritt entfernt vor eine Wand stellen, Füße parallel

2 Hände auf Schulterhöhe körperbreit an die Wand

3 Gegen die Wand stützen und Arme bis maximal 90° beugen, danach zurückschieben



Füße weiter von der Wand weg

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



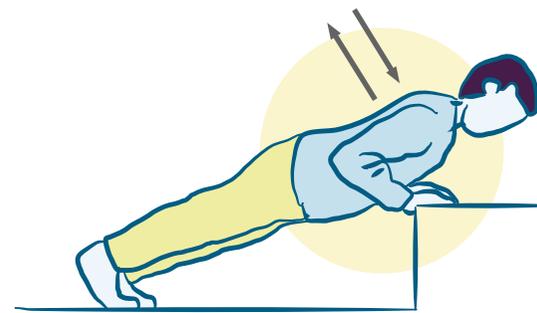


Liegestütz „die Brücke“

↻ 3 – 8 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Setzen Sie die Knie auf, um die Übung zu erleichtern.

Stützen Sie die gestreckten Arme etwa schulterbreit auf eine kleine Mauer/ Bank/Boden o.ä. Die Füße stehen hüftbreit in Verlängerung Ihres Körpers auf dem Boden. Die Hände zeigen nach vorne oder leicht nach außen. Beugen und strecken Sie abwechselnd die Arme und achten darauf, dass Sie eine leichte Körperspannung halten. Als Erleichterung können Sie auch die Knie aufsetzen und die Liegestütze durchführen.



Hüftbreit stehen



Hände schulterbreit



1 Mit gestreckten Armen auf kleine Mauer/Bank/Boden stützen, Arme schulterbreit, Füße hüftbreit

2 Arme abwechselnd beugen und strecken, Körperspannung halten



Abstand der Arme verkleinern.

|  Datum |  Wiederholungen/Dauer |  Serien |  Gewicht/Stärke |  Bemerkungen |  Besonderheiten |
|--|--|--|---|---|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Lat-Zug



↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Lassen Sie Bauch und Rumpfmuskulatur leicht angespannt.

Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl. Halten Sie Ihre Arme mit leicht gebeugten Ellbogen über Ihrem Kopf, das TheraBand® ist um die Hände gewickelt. Ziehen Sie das TheraBand® mit den Armen nach außen, unten hinten, bis es den Nacken berührt, und gehen dann langsam in die Ausgangsstellung zurück. Die Schultern bewegen sich nach hinten unten Richtung Wirbelsäule. Die Bauch- / Rumpfmuskulatur ist leicht angespannt.



Arme leicht
gebeugt



gerader
Rücken



1 TheraBand® um die Hände wickeln, Arme mit leicht gebeugten Ellbogen über den Kopf

2 TheraBand® nach außen ziehen, dabei nach unten senken, bis es den Nacken berührt

3 Langsam zurück in die Ausgangsposition



Band kürzer greifen oder stärkeres Band einsetzen

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

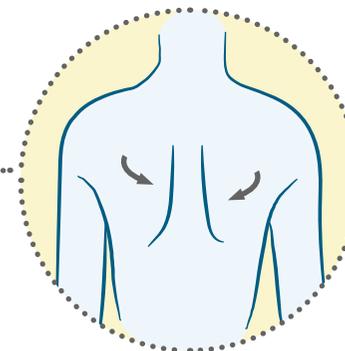
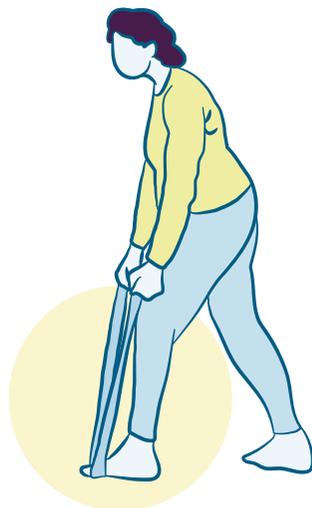




Rudern

↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Sie stehen in Schrittstellung mit dem vorderen Fuß auf Ihrem TheraBand®, die Hände umfassen das Band, und die Ellbogen sind leicht gebeugt. Der Oberkörper ist etwas nach vorne geneigt. Beugen Sie jetzt Ihre Arme so weit wie möglich gegen den Widerstand des Bandes, wobei Sie die Schultern nach hinten unten ziehen.



1 Schrittstellung mit vorderem Fuß auf TheraBand®, Hände umfassen die Enden des Bandes

2 Oberkörper nach vorn geneigt, Schulterblätter nach unten zusammenziehen, Arme bleiben am Körper

3 Langsam zurück in die Ausgangsposition



Band kürzer greifen oder stärkeres Band einsetzen

| 📅 Datum | 🔄 Wiederholungen/Dauer | 🔗 Serien | 🏋️ Gewicht/Stärke | 📝 Bemerkungen | ★ Besonderheiten |
|---------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





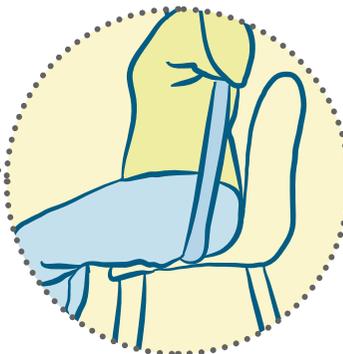
Schulterpresse



↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Spannen Sie die Bauchmuskeln bei der Übung leicht an.

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihr TheraBand®, die Füße sind schulterbreit geöffnet. Die Arme sind gebeugt, Ihre Hände umfassen das TheraBand® und sind zu Beginn der Übung auf Schulterhöhe. Halten Sie das TheraBand® leicht unter Spannung und strecken dann die Arme, bis die Ellbogen fast durchgestreckt sind. Versuchen Sie, die Bauchmuskeln bei der Übung leicht anzuspannen.



Füße
schulterbreit



1 Aufrecht auf TheraBand® setzen, Füße schulterbreit, Hände umfassen die Enden des Bandes

2 Arme fast durchstrecken und wieder beugen, dabei Band auf Spannung halten



Band kürzer greifen oder stärkeres Band einsetzen

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

|  Datum |  Wiederholungen/Dauer |  Serien |  Gewicht/Stärke |  Bemerkungen |  Besonderheiten |
|--|--|--|---|---|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



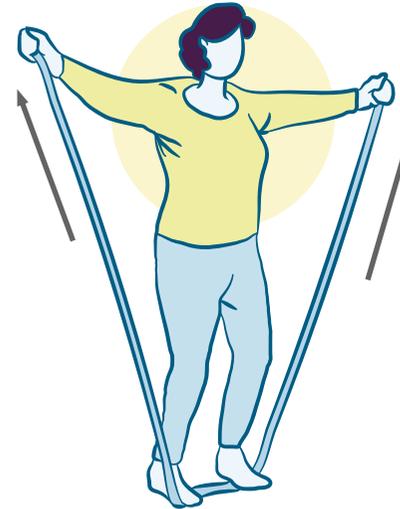
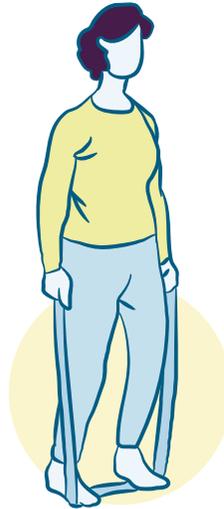
Seitheben



↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Wichtig: Ihre Handrücken zeigen nach außen.

Stellen Sie sich im hüftbreiten Stand mit beiden Füßen auf das TheraBand®. Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper aufrecht. Ihre Arme sind leicht gebeugt, und die Hände umfassen das TheraBand®, wobei die Handrücken nach oben zeigen. Heben Sie nun die gestreckten Arme auf maximal Schulterhöhe gegen den Widerstand des Bandes an.



Hüftbreit stehen



Knie leicht gebeugt



gerader Rücken



1 Hüftbreit auf TheraBand® stellen, Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Hände umfassen Enden des Bandes

2 Gestreckte Arme auf maximal Schulterhöhe heben und langsam senken



Band kürzer greifen oder stärkeres Band einsetzen

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

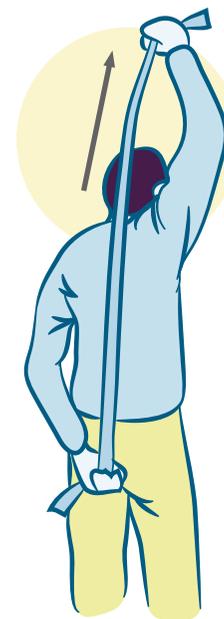
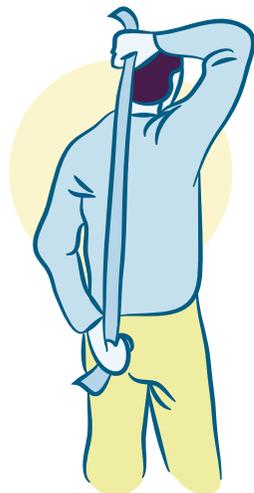




Trizeps 1

↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl oder stehen und fixieren das TheraBand® mit einer Hand am unteren Rücken. Der andere Arm hält mit gebeugtem, nach oben zeigendem Ellbogen das andere TheraBand®-Ende hinter dem Kopf. Strecken Sie den oberen Arm und beugen dann langsam wieder, wobei das Band immer leicht gespannt bleibt.



gerader Rücken



Achten Sie auf ständige Spannung im Band, wechseln Sie die Arme.

1 Aufrecht sitzen oder stehen, TheraBand® mit einer Hand am unteren Rücken halten

2 Andere Hand hält das andere Ende des Bands hinter dem Kopf, Ellbogen zeigt nach oben

3 Arm abwechselnd langsam strecken und beugen



Band kürzer greifen oder stärkeres Band einsetzen

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| 📅 Datum | 🔄 Wiederholungen/Dauer | 🔁 Serien | 🏋️ Gewicht/Stärke | 📝 Bemerkungen | ★ Besonderheiten |
|---|---|---|---|--|--|
| Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



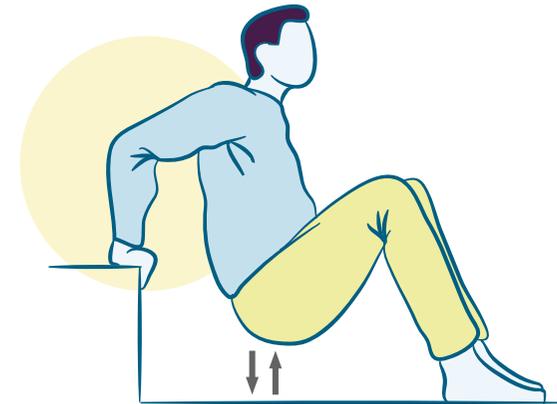
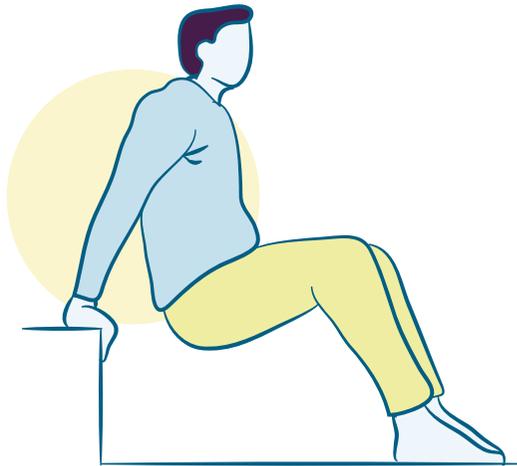


Trizeps 2

↻ 3 – 8 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Setzen Sie sich ggf. nach dem Strecken der Arme kurz auf die Mauer/Bank.

Stützen Sie sich mit den Händen an einer Stuhlkante, einer Mauer oder Ähnlichem ab und lassen das Gesäß frei davor in der Luft schweben. Beugen Sie Ihre Arme so weit wie möglich an und bewegen hierbei Ihr Gesäß Richtung Boden. Anschließend strecken Sie die Arme wieder und setzen sich ggf. auf den Stuhl/die Mauer etc.



1 Mit den Händen auf sicherer Kante abstützen (z.B. Mauer/Bank), Gesäß schwebt frei davor, Beine sind angestellt

2 Arme so weit wie möglich beugen, Gesäß Richtung Boden, und wieder heben



Füße weiter von der Wand wegstellen

|  Datum |  Wiederholungen/Dauer |  Serien |  Gewicht/Stärke |  Bemerkungen |  Besonderheiten |
|--|--|--|---|---|--|
| Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Pilates-Ball 1

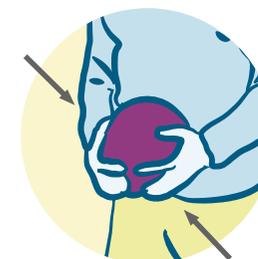
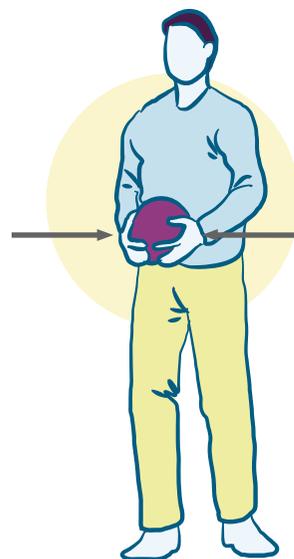
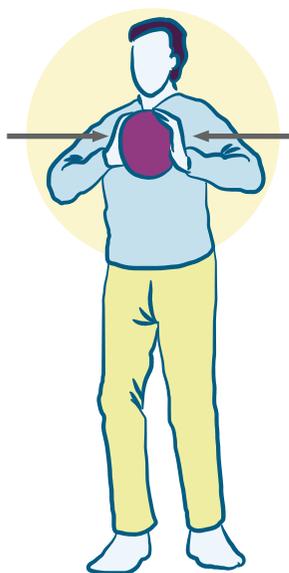
 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien  Spannung 5 – 7 Sekunden halten

Atmen Sie weiter, auch wenn Sie die Spannung halten.

A: Nehmen Sie den Pilates-Ball (Gymnastikball) zwischen Ihre Hände und halten diese auf Brusthöhe, wobei beide Ellbogen nach außen zeigen. Drücken Sie den Ball zusammen.

B: Nehmen Sie einen Gymnastikball zwischen Ihre Hände und drücken den Ball mit beiden Händen zeitgleich von rechts und links auf Bauchnabelhöhe zusammen.

Vergessen Sie nicht, bei der Anspannung weiterzuatmen. Sie können auch die Position der Hände verändern, sodass Sie den Ball von oben und unten oder auch diagonal von rechts oben nach links unten und umgekehrt zusammendrücken. Gleiches ist auch über Kopf möglich. Spannung für 5 – 7 Sekunden halten und langsam lösen.



Auf Atmung achten!



1 Pilates-Ball auf Brusthöhe zwischen den Händen halten, Ellbogen zeigen nach außen

2 Ball zusammendrücken und lockern



Drücken Sie den Pilates-Ball mit gestreckten Armen zusammen



Ändern Sie die Position der Hände. Drücken Sie den Ball diagonal zusammen

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Pilates-Ball 2



↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien



Spannung 5 – 7 Sekunden halten

Atmen Sie weiter, auch wenn Sie die Spannung halten.

A: Klemmen Sie den Pilates-Ball mit gebeugtem Ellbogen zwischen Oberarm und Körper und drücken den Ball an den Oberkörper heran. Danach lösen Sie langsam, ohne dass der Ball herunterfällt.

B: Gehen Sie aus der aufrechten Position in eine leichte Kniebeuge, den Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Nehmen Sie den Gymnastikball zwischen Ihre Oberschenkel oberhalb der Knie und drücken den Ball leicht zusammen.

Lösen Sie die Anspannung wieder, ohne dass der Ball auf den Boden fällt.

Spannung für 5 – 7 Sekunden halten und langsam lösen.



1 Pilates-Ball zwischen Ellbogen und Oberkörper klemmen

2 Ball zusammendrücken und lockern, ohne dass der Ball auf den Boden fällt

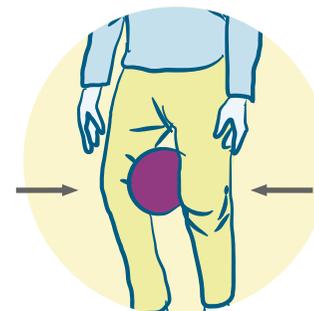
Auf Atmung achten!



Knie leicht gebeugt



Beugen Sie leicht die Knie und klemmen den Ball zwischen die Oberschenkel



Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

|  Datum |  Wiederholungen/Dauer |  Serien |  Gewicht/Stärke |  Bemerkungen |  Besonderheiten |
|--|--|--|---|---|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



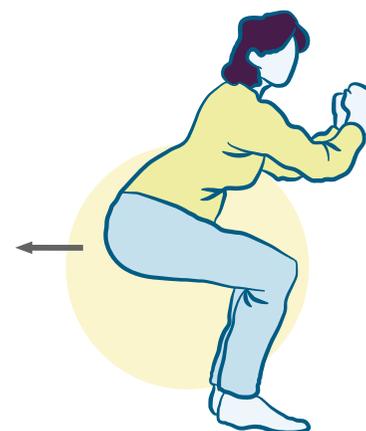
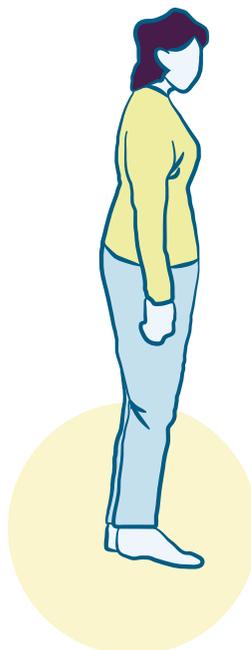
Kniebeugen

↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Üben Sie in unterschiedlicher Schrittstellung und beugen Sie jeweils das vordere Bein.

Stellen Sie sich in den schulterbreiten Stand mit Gewicht auf den Fersen. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Machen Sie nun langsam eine Kniebeuge und nehmen das Gesäß so weit wie möglich zurück, als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen.

Erschweren können Sie diese Übung durch den Einsatz eines TheraBands® oder Gewichten auf den Schultern. Sie können die Kniebeugen auch einbeinig durchführen. Gehen Sie dafür in eine leichte Schrittstellung und beugen jeweils das vordere Bein. Variieren Sie die Schrittlänge.



Schulterbreit stehen



1 Schulterbreiter Stand, Gewicht auf den Fersen

2 Knie beugen, Gesäß nach hinten, Oberkörper nach vorn (Achtung: Knie nicht über die Fußspitzen schieben) und wieder aufrichten



Mit TheraBand® oder Gewicht auf den Schultern üben



Führen Sie die Übung in leichter Schrittstellung einbeinig durch

|  Datum |  Wiederholungen/Dauer |  Serien |  Gewicht/Stärke |  Bemerkungen |  Besonderheiten |
|--|--|--|---|---|--|
| Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



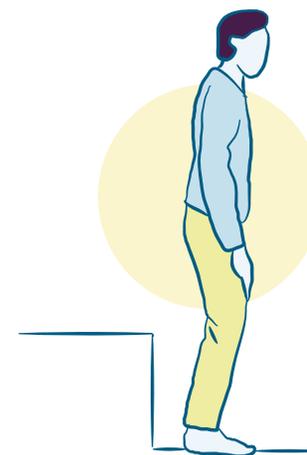
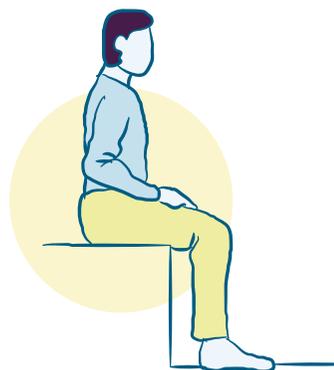


Aufstehen, hinsetzen

↻ 3 – 8 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Integrieren Sie die Übung in den Alltag.

Diese Übung lässt sich problemlos in den Alltag integrieren. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, verlagern den aufrechten Oberkörper weit nach vorne, und drücken sich mit den Armen auf den Oberschenkeln ab, um in den Stand zu kommen. Setzen Sie sich danach langsam wieder hin. Versuchen Sie als Steigerung, ohne Zuhilfenahme der Arme aufzustehen



gerader Rücken



1 Aufrecht hinsetzen

2 Oberkörper weit nach vorne, mit dem Armen abdrücken, um in den Stand zu kommen



Ohne Arme aufstehen

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

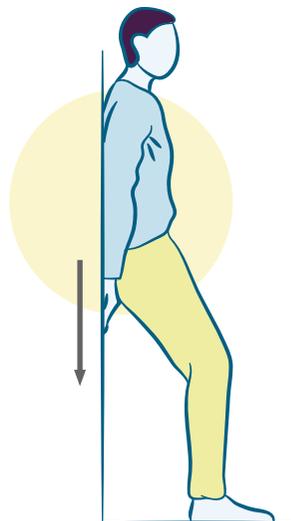




Wandsitz/-stand

 5 – 60 Sekunden halten

Stellen Sie sich mit dem Rücken einen halben Schritt weit vor eine Wand und lehnen sich langsam mit dem Oberkörper an diese. Gleiten Sie langsam so weit Sie können (max. 90°) an der Wand herab und halten diese Position für einige Sekunden. Danach gehen Sie langsam in den Stand zurück. Wiederholen Sie die Übung und verlängern im Laufe der Zeit die Haltedauer.



Wählen Sie eine Wand, an der Sie gut gleiten können.

★★☆ 30 Sekunden halten

★★★ 60 Sekunden halten

1 Mit dem Rücken einen halben Schritt vor eine Wand stellen, Oberkörper anlehnen

2 Nach unten gleiten, bis Beine max. 90° angewinkelt sind

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





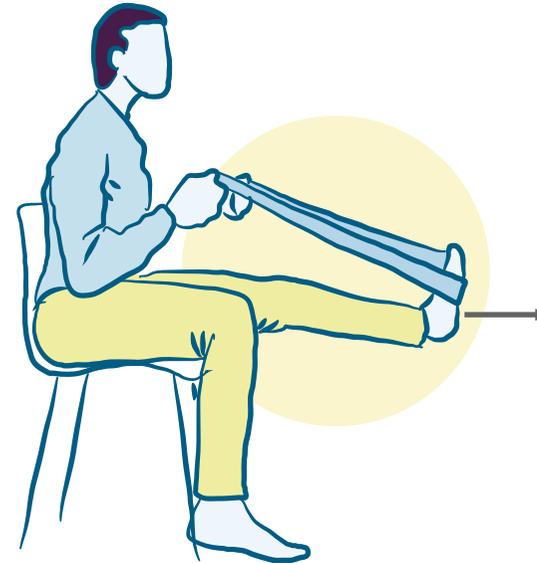
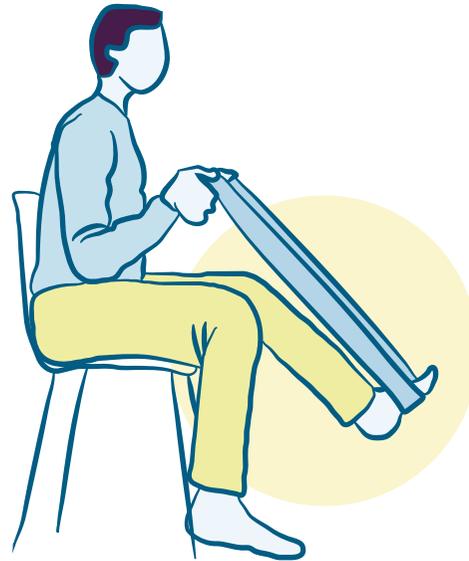
Beinstrecken



↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Üben Sie auch mit dem anderen Bein.

Hier stellen Sie Ihren Fuß in ein TheraBand® und strecken das Bein gegen den Widerstand des Bandes.



1 Setzen und Fuß in ein TheraBand® stellen

2 Bein gegen den Widerstand des Bandes strecken



Band kürzer greifen oder stärkeres Band einsetzen

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| 📅 Datum | 🔄 Wiederholungen/Dauer | 🔁 Serien | 🏋️ Gewicht/Stärke | 📝 Bemerkungen | ★ Besonderheiten |
|---------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

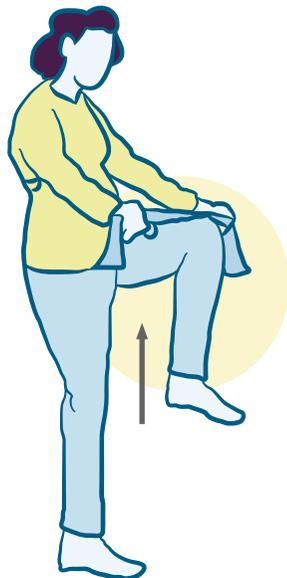




„Hoch das Bein“

↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Halten Sie ein TheraBand® unter leichtem Zug mit beiden Händen auf Bauchnabelhöhe. Heben Sie im aufrechten Stand im Wechsel das linke und das rechte Bein in Richtung TheraBand®.



- 1 TheraBand® auf Bauchnabelhöhe unter leichtem Zug halten
- 2 Im aufrechten Stand im Wechsel linkes und rechtes Bein zum Band heben



TheraBand® etwas höher halten

Achten Sie auf Ihre Atmung.

Auf
Atmung
achten!



gerader
Rücken



Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

|  Datum |  Wiederholungen/Dauer |  Serien |  Gewicht/Stärke |  Bemerkungen |  Besonderheiten |
|--|--|--|---|---|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

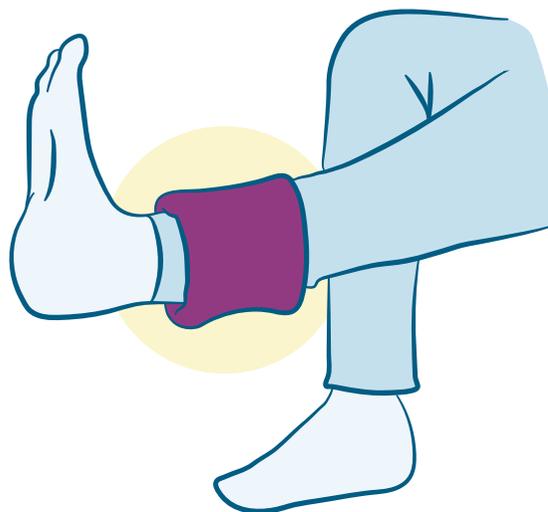


„Bleifuß“

 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

 Position einige Sekunden halten

Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl mit einer Gewichtsmanschette um den Unterschenkel und heben Ihren Fuß vom Boden ab, bis das Bein fast gestreckt ist. Hierbei ziehen Sie die Fußspitzen nach oben. Halten Sie ggf. einige Sekunden und setzen den Fuß wieder auf dem Boden ab. Sie können diese Übung auch ohne zusätzliches Gewicht machen.



Gewicht erhöhen oder Bein länger halten

Üben Sie auch mit dem anderen Bein.

- 1 Aufrecht setzen, evtl. Gewichtsmanschette um Unterschenkel
- 2 Bein fast ausstrecken, halten, langsam senken

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Beinkraft mit dem TheraBand®

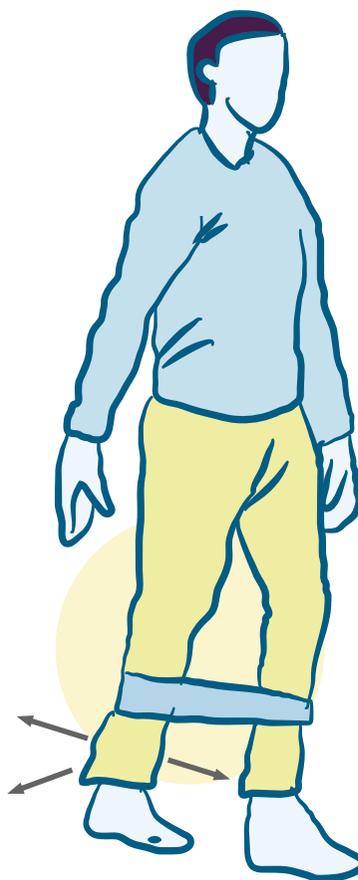
↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien

Üben Sie mit beiden Beinen.
Halten Sie sich ggf. fest.

Knoten Sie ein TheraBand® an beiden Enden zusammen und legen es sich um die Unterschenkel etwas oberhalb der Sprunggelenke. Gerne dürfen Sie sich an einer Stuhllehne o. ä. festhalten.

Bewegen Sie ein Bein nach vorne/hinten/außen oder in leichter Schrittstellung vor dem Standbein über Kreuz nach innen. Wiederholen Sie dies

5- bis 15-mal pro Bewegungsrichtung und wechseln dann die Seite.



- 1 Geknotetes TheraBand® über die Knöchel legen
- 2 Standbein bleibt fest, anders Bein nach vorne/hinten, zur Seite oder diagonal bewegen



Schlinge kürzer knoten oder
festeres Band verwenden

| 📅 Datum | 🔄 Wiederholungen/Dauer | 🔗 Serien | 🏋️ Gewicht/Stärke | 📝 Bemerkungen | ★ Besonderheiten |
|---|---|---|---|--|--|
| Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Zehenstand

↻ 5 – 15 Wiederholungen, 1 – 3 Serien ⌚ Wenige Sekunden halten

Halten Sie sich wenn nötig fest.

Die Füße stehen parallel auf dem Boden, die Beine sind hüftbreit geöffnet. Drücken Sie sich ganz bewusst in den Zehenstand, halten diese Position für wenige Sekunden und rollen dann Zentimeter für Zentimeter wieder zurück in die Ausgangsposition. Sie dürfen sich gerne festhalten. Diese Übung können Sie auch einbeinig oder mit geschlossenen Augen durchführen.

Als Steigerung zur vorherigen Übung stellen Sie sich mit den Fersen im Überhang an eine Treppenstufe. Drücken Sie sich mit den Vorfüßen in den Zehenstand und lassen in der Endposition die Fersen an der Stufe nach unten überhängen. Auch hierbei dürfen Sie sich gerne festhalten.



Hüftbreit stehen



Füße parallel



1 Beine hüftbreit aufstellen, Füße parallel

2 Auf die Zehenspitzen drücken, halten, langsam abrollen



Einbeinig oder mit geschlossenen Augen üben



Führen Sie die Übung am Rand einer Stufe oder einem Überhang durch



Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

|  Datum |  Wiederholungen/Dauer |  Serien |  Gewicht/Stärke |  Bemerkungen |  Besonderheiten |
|--|--|--|---|---|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Ausdauertraining

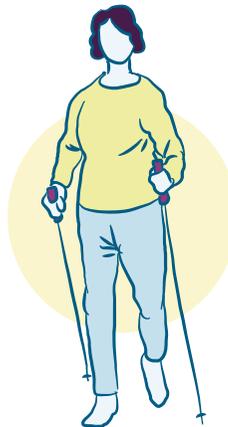


33

Ergometer

Als sehr gutes Ausdauertraining für zu Hause eignet sich das Training auf dem Fahrrad(ergometer). Beginnen Sie mit kurzen Abschnitten, und steigern dann langsam die Trainingszeit vor der Trainingsintensität. Es reichen zu Beginn 2–5 Minuten ohne Widerstand. Sie sollten sich beim Fahrradfahren auf jeden Fall noch unterhalten können, ohne kurzatmig zu werden.

Ein weiteres Maß ist das subjektive Belastungsempfinden, welches Sie mittels der BORG-Skala ermitteln können (siehe Mappe). Hier sollten Sie auf Werte zwischen maximal 12 und 14 kommen. Sie können Ihre Trainingszeit auf bis zu täglich 30 Minuten steigern. Steigern Sie auch langsam Ihre Wattzahl. Sie kann sich aber je nach körperlichem Befinden auch nur in Bereichen zwischen 10 und 30 Watt belaufen, was Sie nicht deprimieren sollte. Fühlen Sie sich beim Radfahren gut, dürfen Sie natürlich auch um die 100 Watt oder mehr trainieren. Sowohl Dauer- als auch Intervallmethode bieten sich an.



34

Nordic Walking

Nordic Walking oder zum Einstieg auch normales Walking eignet sich optimal als Ausdauertraining und sollte individuell auf Ihre Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit angepasst werden. Beginnen Sie langsam für wenige Minuten und steigern Sie allmählich die Trainingszeit auf bis zu 30 Minuten täglich.

Die richtige Technik des Nordic Walking erlernt man allerdings am besten in einem angeleiteten Kurs. So können Sie Verletzungen und Fehlbelastungen vermeiden und die Muskulatur des Oberkörpers optimal trainieren.



Hüftbreit stehen



gerader Rücken



35

FLEXI-BAR®

Sie stehen aufrecht mit hüftbreit geöffneten Beinen. Halten Sie den Griff des Geräts mittig in einer Hand parallel zum Körper. Das Handgelenk schaut dabei nach vorne, und der Arm ist leicht gebeugt. Bringen Sie den FLEXI-BAR® mit einer kleinen Bewegung in Verlängerung des Unterarms in Schwingung nach innen und außen. Danach wechseln Sie die Seite.

Fangen Sie mit wenigen Sekunden pro Seite an und verlängern dann z. B. auf 20, 30, 40, 60 Sekunden etc.

Mit einer kleinen Bewegung der Hand wird der FLEXI-BAR® in Schwingung gebracht und soll danach durch kurze Impulse am Schwingen gehalten werden.

Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

|  Datum |  Wiederholungen/Dauer |  Serien |  Gewicht/Stärke |  Bemerkungen |  Besonderheiten |
|--|--|--|---|---|--|
| Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

|  Datum |  Wiederholungen/Dauer |  Serien |  Gewicht/Stärke |  Bemerkungen |  Besonderheiten |
|--|--|--|---|---|--|
| Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



Sie trainieren häufig? Kopieren Sie diese Seite.

| Datum | Wiederholungen/Dauer | Serien | Gewicht/Stärke | Bemerkungen | Besonderheiten |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Wie oft und/oder wie lange haben Sie die Übung trainiert? | Wie oft haben Sie pausiert und erneut begonnen? | Bspw. Gewicht der Hanteln oder Stärke des TheraBands® | Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Training gefühlt? | Was hat Ihren Tagesablauf (ungewohnt) beeinflusst? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

