



Kräftigung erzielen

Ihr individuelles Übungsprogramm

Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,

diese Ausgabe unserer atemtherapeutischen Schriftreihe enthält Übungen zur Muskelkräftigung. Das Krafttraining spielt neben dem Ausdauertraining bei Erkrankungen der Atemorgane eine wichtige Rolle. Ein Training der Muskulatur hat zum Ziel, dass Sie Ihre Alltagsaktivitäten wieder besser bewältigen können.

Weitere positive Effekte sind:

- Stabilisation der Gelenke
- Verringerung von Haltungsschwächen
- Schutz vor Verletzungen

Die nachfolgenden Übungen beinhalten hauptsächlich die Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskelgruppen inklusive Arm - Schulter - Bereich und der Beinmuskeln.

Inhalt

Hinweise zur Durchführung

Übung ohne Gerät

Kräftigung mit Hanteln

Beachten Sie im Alltag

Pressatmung vermeiden

Hinweise zur Durchführung

- Planen Sie pro Woche mindestens zwei bis drei Termine fest ein, zu denen Sie Ihre Kraftübungen machen.
- Bevor Sie mit den Übungen beginnen, erwärmen Sie Ihren Körper mit einem kurzen Aufwärmprogramm (10 Minuten locker auf der Stelle gehen oder Seil springen)

Stellen Sie sich für jede Einheit ein Programm aus verschiedenen Übungen zusammen.

Wiederholen Sie jede Übung circa 15 bis 20 mal.

Machen Sie dann eine kurze Pause von ½ bis 1 Minute und wiederholen dies noch zweimal, insgesamt also drei Sätze.

- Vermeiden Sie Pressatmung, das heißt atmen Sie aus, wenn es anstrengend wird und atmen Sie ein, wenn es leichter wird. Mehr Information dazu finden Sie auf der letzten Seite.

Übungen ohne Gerät

Liegestütz an der Wand

Ausgangsposition: Hände auf Schulterhöhe an der Wand abgestützt, Füße etwas zurückstellen, so dass der Körper eine schräge Stützposition bekommt

Endposition: Ellenbogen beugen, das Brustbein nähert sich dabei der Wand, der Oberkörper und die Beine bleiben dabei stabil in einer Linie



Trizeps - Dips am Stuhl

Ausgangsposition: Beide Hände stützen an der Stuhlkante

Endposition: Ellenbogen beugen, dabei nähert sich das Gesäß dem Boden



Kniebeugen

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand

Endposition: Knie beugen, Gesäß dabei nach hinten schieben



Bauchmuskel Crunch

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine im 90 Grad Winkel angehoben, Finger an die Schläfen

Endposition: Oberkörper hochrollen, bis sich die Schulterblätter vom Boden lösen



Rückenkräftigung

Ausgangsposition: Bauchlage, Arme ausgestreckt

Endposition: Im Wechsel ein Bein und den dazu diagonalen Arm anheben



