



Kräftigung erzielen

Ihr individuelles Trainingsprogramm

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.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und viel Spaß beim Training.

Inhalt

Übungen ohne Gerät

Kräftigung mit Hanteln

Pressatmung vermeiden

Trainingsempfehlungen

Beachten Sie im Alltag



**Klinikverbund der Deutschen
Rentenversicherung Rheinland**

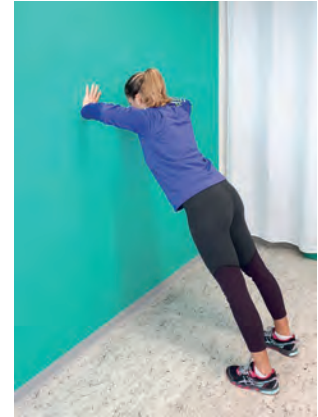
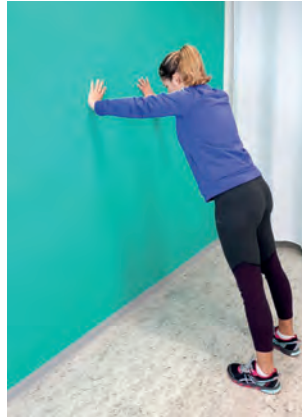
... Hand in Hand für die Gesundheit

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



Kräftigung mit Hanteln

Abduktion Schulter

Ausgangsposition: aufrechter Sitz, Arme im Ellenbogen 90 Grad gebeugt
Endposition: Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben



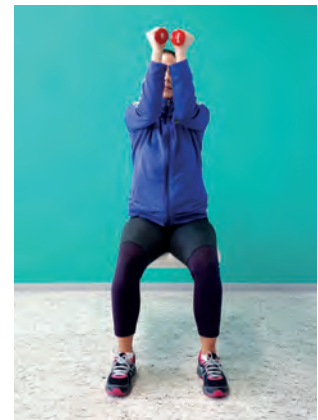
Außenrotation Schulter

Ausgangsposition: aufrechter Sitz, Arme im Ellenbogen 90 Grad gebeugt
Endposition: Die Oberarme bleiben nahe an den Körperseiten, während die Unterarme sich nach außen bewegen



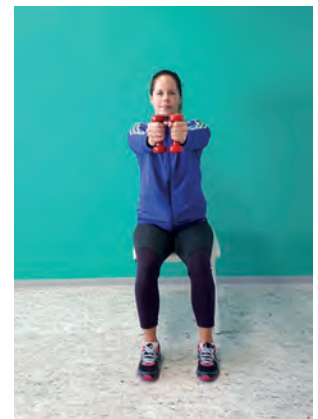
Butterfly

Ausgangsposition: aufrechter Sitz, Arme in U - Halte angehoben
Endposition: Die gebeugten Arme vor dem Gesicht zusammenführen



Butterfly Variante 2

Ausgangsposition: aufrechter Sitz, Arme zur Seite ausgestreckt
Endposition: Die gestreckten Arme vor der Brust zusammenführen



Pressatmung vermeiden

- Man spricht zum einen von Pressatmung, wenn beim Heben eines schweren Gegenstandes die Luft angehalten und die Muskulatur gleichzeitig angespannt wird.
- Es handelt sich dabei um einen physiologischen Reflex, der bei jedem Menschen einsetzt und den Zweck erfüllt, der Muskulatur um Brustkorb und Wirbelsäule bei hohen Kraftbelastungen eine optimale Ausgangsposition und Stabilität zu verschaffen.
- Beim trainierten Menschen führt dies zu keinerlei Problemen – jedoch bei älteren Menschen und bei Menschen mit Erkrankungen der Atemorgane werden die körperlichen Funktionen durch eine Pressatmung stark beeinträchtigt.
- Des Weiteren kann eine Druckerhöhung im Brustraum den Blutzufuss zum Herzen und damit die notwendige Herzfüllung behindern.
- Dies wird äußerlich durch stauungsbedingtes Anschwellen der Halsvenen und einer Rötung des Gesichts sichtbar. Die verschlechterte Kreislagsituation kann nun die Versorgung der Organe mit Blut gefährden.
- Zusätzlich spricht man von Pressatmung, wenn anstatt einer passiven Ausatmung versucht wird, die Luft unter Einsatz der Muskulatur auszupressen und so die Gefahr besteht, dass die Atemwege kollabieren.

Trainingsempfehlungen

- 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.

Beachten Sie im Alltag

- Bei großer Kraftanstrengung gilt: mit Einsatz der Lippenbremse die Luft langsam ausströmen lassen, nicht pressen.
- Versuchen Sie einen Rhythmus von Atmung und Bewegung zu finden.

Herausgeber

Deutsche Rentenversicherung Rheinland
Kliniksteuerung
Kreuzstraße 62
40210 Düsseldorf
E-Mail: info-klinikverbund@drv-rheinland.de