

Mein Trainingsprogramm

i

Mit diesem Basisprogramm können alle regelmäßig und effektiv trainieren. „Auch Bewegung, die man mit 2 Freunden teilt, kann ein Weg sein“, weiß Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin Pia von Korn. Fragen Sie im Familien- oder Bekanntenkreis, ob jemand mitmacht! Bewegung ist gesund und kann für Gesellschaft sorgen. Sollten Sie sich nun fitter fühlen, nehmen Sie vielleicht zusätzlich die Ausdauer in den Blick: 5.000 Schritte täglich wirken positiv auf Herz und Kreislauf. Bewegung macht Freude und bringt Gesellschaft!

Folge 1

1 Kreisen Sie die Handgelenke fünfmal in beide Richtungen.

2 Kreisen Sie die Fußgelenke in beide Richtungen.

3 Führen Sie Ihren Kopf langsam nach vorn in Richtung Brustbein und wieder zurück. Anschließend drehen Sie den Kopf langsam zu einer Seite, dann zurück zur Mitte und wieder zur anderen Seite hin. Nun wieder zurück zur Mitte.

4 Strecken Sie abwechselnd den rechten und linken Arm so weit wie möglich nach oben, atmen Sie dabei gleichmäßig.

5 Stellen Sie Ihre Füße auf den Boden und rollen Sie abwechselnd von der Ferse bis hoch zu den Zehen und wieder runter.

Folge 2

1 Werfen und fangen Sie im Sitzen mehrere Male einen kleinen Ball (alternativ Papierknäuel oder ein Tuch).

2 Heben und senken Sie auf dem Stuhl mehrere Male abwechselnd die Knie.

3 Heben und senken Sie ihre Schulter abwechselnd fünfmal auf und ab. Anschließend kreisen Sie die Schultern fünfmal nach hinten.

4 Legen Sie die Hände auf Ihre Oberschenkel. Machen Sie mehrere Male abwechselnd einen Rundrücken und strecken Sie anschließend den Rücken durch.

5 Sie stehen hinter dem Stuhl, halten sich mit beiden Händen an der Lehne fest. Die Füße stehen hüftbreit. Nun mehrere Male auf die Zehenspitzen stellen, kurz innehalten und dann langsam wieder zurückgehen.

!

Hinweise zu den Übungen

Die Übungen sind so ausgewählt, dass keine Gefahr der Überlastung besteht. Dennoch erfolgen sämtliche Angaben und Übungsanleitungen ohne Gewähr. Weder Herausgeber noch Redaktion können für Nachteile oder Schäden daraus eine Haftung übernehmen.

- Sprechen Sie vor Beginn des Trainings mit Ihrem Arzt.
- Werden Sie nur aktiv, wenn Sie sich an dem Tag gut fühlen und brechen Sie bei Schmerzen, Atemnot oder Übelkeit ab.
- Führen Sie die Übungen genau, ruhig und gleichmäßig aus.
- Suchen Sie sich einen sicheren Platz (Sturzgefahr verringern, ggf. Armlehne nutzen).
- Atmen Sie während der Ausführung gleichmäßig weiter.
- Dosieren Sie individuell: Mit wenigen Übungen und Wiederholungen beginnen, nach und nach Übungszahl und Wiederholungen steigern.
- Kurze Pausen zwischen den Übungen machen (15 Sekunden), dabei die Muskeln durch leichte Schüttelbewegungen lockern.
- Trainieren Sie als Hämodialysepatientin oder -patient an den dialysefreien Tagen.

Expertin Pia von Korn empfiehlt:
„Trainieren Sie zwei- bis dreimal die Woche mit niedriger Intensität, steigern Sie sich langsam über die Anzahl der Wiederholungen.“

Folge 3

1 Ballen Sie die Hand fest zur Faust, halten Sie die Spannung fünf Sekunden (zählen Sie langsam von 21 bis 25) und lösen Sie sie dann langsam wieder. Mehrere Male wiederholen.

2 Sie stehen hinter dem Stuhl, halten sich mit beiden Händen an der Lehne fest. Die Füße stehen hüftbreit. Mehrmals in die Kniebeuge gehen, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen. Den Rücken möglichst gerade halten, die Knie dürfen nicht über die Fußspitzen ragen.

3 Stellen Sie sich aufrecht hin, in jeder Hand eine gefüllte Plastik-Wasserflasche (0,33, 0,5 oder 1 Liter). Heben und senken Sie Ihre Schultern in langsamen Bewegungen fünfmal. Die Arme bleiben dabei senkrecht am Körper.

4 Drehen Sie mehrere Male sehr langsam ihren Rumpf abwechselnd nach rechts und nach links, dabei den Arm der jeweiligen Seite nach schräg-hinten-oben mitnehmen. Gleichmäßig weiteratmen.

5 Balancieren Sie ein kleines Taschenbuch oder einen Bierdeckel auf dem Handrücken. Bewegen Sie Ihren Arm dabei in verschiedene Richtungen. Führen Sie diese Übung für mindestens zehn Sekunden aus (zählen Sie langsam von 21 bis 30).

Folge 4

1 Nehmen Sie in jede Hand eine gefüllte Plastikflasche (0,33, 0,5 oder 1 Liter). Sie stehen aufrecht, Ihre Oberarme liegen am Körper an. Heben Sie die Flaschen bis zur vollständigen Beugung im Ellenbogen und senken Sie die Flaschen wieder langsam. Mehrmals wiederholen.

2 Liegend die Beine leicht anwinkeln und mit beiden Beinen eine längere Zeit „radfahren“. Dabei weiter gleichmäßig atmen.

3 Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen und nehmen Sie in jede Hand eine gefüllte Plastikflasche (0,33, 0,5 oder 1 Liter). Heben Sie nun die Arme fünfmal seitlich bis zur Waagerechten an und senken sie anschließend langsam wieder ab. Die Arme bleiben bei der Übung gestreckt.

4 Aus der liegenden Position die Beine angewinkelt aufstellen. Dann heben Sie Ihr Becken und den unteren Rücken langsam an. Dabei weiter gleichmäßig atmen. Bei Bedarf ein Kissen unter den Kopf legen. Halten Sie diese Position für fünf Sekunden (langsam von 21 bis 25 zählen).

5 Legen Sie die Hände an den Hinterkopf. Mit dem Kopf leicht gegen den Widerstand der Hände drücken. Die Spannung fünf Sekunden halten und dabei weiter gleichmäßig atmen.

Posterbestellung:
KfH e.V., Redaktion aspekte,
Martin-Behaim-Straße 20,
63263 Neu-Isenburg oder per
E-Mail: info@kfH-dialyse.de