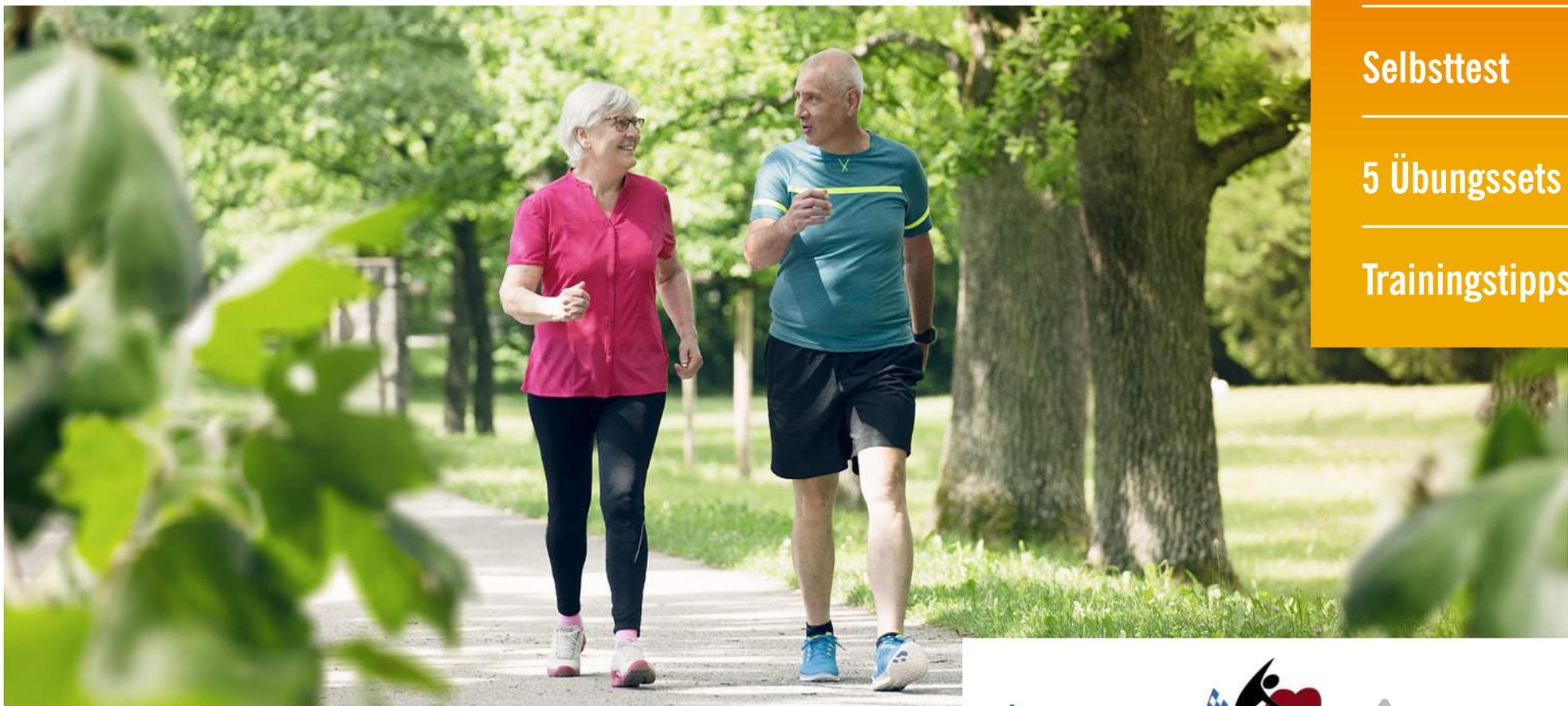


DER HERZINSUFFIZIENZ AKTIV BEGEGNEN



Selbsttest

5 Übungsets

Trainingstipps

 NOVARTIS



 Klinik Höhenried

1 Herzinsuffizienz – was ist das?

Das Herz ist der am meisten beanspruchte Muskel im Körper. Es schlägt etwa 100.000 mal pro Tag und pumpt dabei ca. 7.200l Blut durch unseren Körper, um alle Organe mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen.

Das Herz besteht aus zwei Herzhälften, die im gleichen Takt schlagen und durch die Herzscheidewand voneinander getrennt sind. Jede der beiden Herzhälften besteht aus zwei Hohlräumen, einem Vorhof (Atrium) und einer Herzkammer (Ventrikel). Die Vorhöfe sammeln das Blut, das aus den Venen kommt, und füllen es in die Herzkammern. Diese pumpen das Blut über die Arterien in den Körper bzw. die Lunge. Die rechte Herzkammer pumpt das sauerstoffarme Blut in den Lungenkreislauf, damit es dort mit Sauerstoff angereichert werden kann. Die linke Herzkammer pumpt das sauerstoffreiche Blut in den Körperkreislauf, um alle Organe mit Sauerstoff zu versorgen.

Verschiedene Erkrankungen, am häufigsten die Koronare Herzerkrankung oder ein Bluthochdruck können dazu führen, dass der Herzmuskel krankhaft verändert wird und seine Aufgaben nicht mehr ordnungsgemäß erfüllen kann. Dann spricht man von

Herzinsuffizienz oder Herzschwäche. Derzeit leben in Deutschland schätzungsweise rund 1,8 Millionen Menschen mit einer Herzinsuffizienz und die Anzahl der Betroffenen nimmt weiter zu.

Die verschiedenen Formen der Herzinsuffizienz

Systolische Herzinsuffizienz

Die linke Herzkammer zeigt eine eingeschränkte Pumpfunktion, dadurch befördert das Herz nicht mehr so viel Blut wie zuvor in den Körper. Ärzte sprechen von einer verminderten Auswurfleistung

Diastolische Herzinsuffizienz

Die linke Herzkammer ist vermindert dehnbar und kann somit nur gegen einen erhöhten Widerstand aus dem linken Herzvorhof gefüllt werden. Die Auswurfleistung der linken Herzkammer ist dabei normal.

Linksherzinsuffizienz

Die linke Herzkammer, die das sauerstoffreiche Blut in den Körperkreislauf pumpt, zeigt eine eingeschränkte Pumpkraft.



Dr. med. Christa M. Bongarth

Ärztin für Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin, Internistische Intensivmedizin, Kardiovaskuläre Präventivmedizin DGPR.

Sie ist Ärztliche Direktorin und Chefärztin der Kardiologie in der Klinik Höhenried am Starnberger See und arbeitet seit vielen Jahren mit herzinsuffizienten Patienten in der Rehabilitation und in den ambulanten Herzgruppen zusammen. Seit über zwei Jahrzehnten ist sie in der Herzgruppenarbeit als betreuende Ärztin und in Funktionstätigkeiten aktiv. Seit 2012 ist sie Vorsitzende der Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V. (Herz-LAG Bayern). Auf Bundesebene engagiert sie sich als Sprecherin der Arbeitsgruppe Prävention der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK). Sie war von 2010–2015 Mitglied des Präsidiums der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. (DGPR).

1 Herzinsuffizienz – was ist das?

Rechtsherzinsuffizienz

Die rechte Herzkammer, die das sauerstoffarme Blut in den Lungenkreislauf pumpt, zeigt eine eingeschränkte Pumpkraft.

Globale Herzinsuffizienz

Es handelt sich um eine Kombination aus Links- und Rechtsherzinsuffizienz.

Akute Herzinsuffizienz

Bei einer akuten Herzinsuffizienz verschlechtern sich Zustand und Leistung des Herzens innerhalb sehr kurzer Zeit und in der Regel ist eine notärztlicher Behandlung angezeigt.

Chronische Herzinsuffizienz

Als chronische Herzinsuffizienz bezeichnet man eine fortwährend anhaltende Herzschwäche. Ist die Pumpleistung reduziert, kann das Blut nicht mehr ausreichend weitertransportiert werden. Es kommt zu einem **Rückwärts- oder Vorwärtsversagen**. Beim **Rückwärtsversagen** staut sich das Blut, das aus dem Körper- und dem Lungenkreislauf zum

Herz fließt, zurück. Dadurch können Wassereinsparungen (Ödeme) z. B. in den Beinen oder in der Lunge auftreten. Beim **Vorwärtsversagen** führt die eingeschränkte Pumpfunktion des Herzens dazu, dass Organe und Muskulatur nicht ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden.

Einteilung der Herzinsuffizienz

Man unterteilt die Herzinsuffizienz je nach Beschwerden in **vier Schweregrade**. Dazu wird die Klassifikation der New York Heart Association (**NYHA**) verwendet.

NYHA Stadium I

Körperliche Alltagsbelastungen verursachen **keine** unangemessene Erschöpfung, Atemnot oder Rhythmusstörungen.

NYHA Stadium II

Alltägliche körperliche Belastungen, wie z. B. Treppe steigen, führen über das normale Maß hinaus zu Erschöpfung, Atemnot oder Herzrhythmusstörungen.

NYHA Stadium III

Bereits **geringe** körperliche Belastungen verursachen Erschöpfung, Rhythmusstörungen oder Atemnot. In Ruhe treten keine Beschwerden auf.

NYHA Stadium IV

Erschöpfung, Atemnot oder Rhythmusstörungen treten **auch in Ruhe** auf. Die starken körperlichen Einschränkungen führen oft zu Bettlägerigkeit.

Behandlung der Herzinsuffizienz

Die Behandlung der Herzinsuffizienz umfasst selbstverständlich die Behandlung der Erkrankung, die die Herzinsuffizienz verursacht hat. Zudem kommt eine individuell angepasste medikamentöse Therapie aus verschiedenen Wirkstoffgruppen zum Einsatz. Bei einigen Patienten kann auch der Einsatz von medizinischen Geräten, wie Herzschrittmacher oder Defibrillatoren sinnvoll sein. Neben den beschriebenen Behandlungsmöglichkeiten ist die körperliche Aktivität eine weitere sehr wichtige Säule der Therapie der Herzinsuffizienz.

2 Aktiv werden bei Herzinsuffizienz – warum?

Viele von Herzinsuffizienz Betroffene kennen es: Weil das Herz nicht mehr in der Lage ist, den Körper ausreichend mit Blut und Sauerstoff zu versorgen, gerät man körperlich rasch an seine Grenzen. Jede Bewegung ermüdet schnell und oft führt auch geringe Anstrengung zu einem Ringen um Atemluft.

Bewegung unterbricht die Abwärts-Spirale

Weil Bewegung oft mit diesen unangenehmen Begleiterscheinungen einhergeht, schonen herzinsuffiziente Menschen sich häufig und vermeiden körperliche Aktivitäten so gut es geht. Doch diese körperliche Ruhe ist nicht förderlich. Werden die Muskeln nicht mehr gefordert, werden sie immer schwächer. Eine Abwärts-Spirale hinsichtlich körperlicher Leistungsfähigkeit wird so in Gang gesetzt. Sie kann letztlich dazu führen, dass das Alltagsleben der Betroffenen so stark eingeschränkt ist, dass ihre Lebensqualität erheblich darunter leidet. Ärzte raten daher zu mehr

Bewegung und Muskeltraining, um diesen Abwärtstrend zu unterbrechen und umzukehren. Mit mehr Bewegung und gut gewählten Übungen nimmt die Muskelkraft wieder zu und auch das Herz profitiert davon. Die Meinung, dass man sich bei Herzinsuffizienz so wenig wie möglich bewegen und damit schonen soll, gehört längst der Vergangenheit an und ist nachweisbar wissenschaftlich widerlegt!

Bewegung als Medikament – ohne Nebenwirkungen!

Regelmäßige Bewegung kann einen wertvollen Beitrag zur Behandlung der Herzinsuffizienz leisten, denn sie kann ähnlich wirken wie ein Medikament, wenn man sich für moderate Bewegung und Übungen entscheidet, die krankheitsangepasst sind. Diese Broschüre zeigt Ihnen, welche Übungen hierzu bei Herzinsuffizienz geeignet sind, damit Bewegung – wie ein Medikament – seine optimale Wirkung entfalten kann. Und wie bei jeder anderen Therapie ist es auch für Bewegung wichtig,



Dr. phil. Petra Pfaffel

studierte Diplom-Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt Präventions- und Rehabilitationssport an der Technischen Universität München. Dort promovierte sie im Anschluss an ihr Studium im Fach Sportpädagogik. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Übungsleiterin für Herzgruppen und ist die Geschäftsführerin der Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e. V. (Herz-LAG Bayern). Zugleich ist sie als Referentin in der Aus- und Fortbildung für Übungsleiter in Herzgruppen und anderen Bereichen der Kardiologie tätig. Auf Bundesebene ist sie Mitglied im Präsidium der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e. V. und leitet dort die Kommission „Angewandte Prävention“.

2 Aktiv werden bei Herzinsuffizienz – warum?

dass neben der richtigen Dosis auch die Häufigkeit der Anwendung stimmt. Das ist die Voraussetzung, damit Bewegung bei Herzinsuffizienz keine unerwünschten Nebenwirkungen zeigt, sondern die Lebensqualität steigert!

Bewegung für mehr Lebensqualität

Was gewinnen Sie also, wenn Sie trotz oder gerade wegen Herzinsuffizienz in Bewegung kommen und aktiv werden?

- Man weiß heute, dass sich Bewegung bei Herzinsuffizienz positiv auf die Häufigkeit von Krankenhausaufenthalten und die Lebenserwartung auswirkt.
- Sie werden beweglicher in Ihren Gelenken und können viele Tätigkeiten in Ihrem Alltagsleben (wieder) selbst verrichten – z. B. können das An- und Auskleiden und die eigene Körperpflege wieder leichter fallen.

- Sie können (wieder) längere Strecken zurücklegen, ohne völlig erschöpft zu sein – vielleicht wieder mit netten Menschen spazieren gehen?
- Und: Regelmäßig ausgeübte Bewegung kann auch Ihre Stimmungslage verbessern. Sie hilft, dass Lebensfreude zurückkehrt.

Daher: **Werden Sie aktiv und freuen Sie sich an Bewegung.** In dieser Broschüre erfahren Sie, wie das geht.



3 Richtig bewegen mit Herzschwäche

Richtig bewegen bei Herzschwäche ist ganz leicht. Sie müssen nur die folgenden Grundregeln beachten:

Beginnen Sie mit kurzen Einheiten

Gerade, wenn Sie längere Zeit nicht mehr körperlich aktiv waren, empfiehlt es sich, mit einer niedrigen Belastungsintensität Ihr Training zu beginnen und sich über einen Zeitraum von ca. 4 Wochen wieder an die Aktivität zu gewöhnen. Dies bedeutet: Nehmen Sie sich Zeit, setzen Sie sich dabei nicht unter Druck und gestalten Sie Ihren Alltag möglichst „bewegt“. Beginnen Sie beispielsweise mit kurzen Spaziergängen (ca. 5 Minuten) und legen Sie, wenn nötig, Pausen ein. Nach und nach steigern Sie zunächst stufenweise die Dauer (bis zu 30 Minuten), immer unter Berücksichtigung Ihres Wohlbefindens.

Die Mischung macht's!

Das folgende Übungsprogramm ist unterteilt in Ausdauer- und Muskeltraining. Beide Bereiche werden

getrennt voneinander beschrieben. Wir empfehlen jedoch eine Kombination aus beiden Trainingsarten, gerade für Menschen mit Herzinsuffizienz.

Ausdauertraining – verbessert die Leistungsfähigkeit

Bewegungsformen des Ausdauertrainings können Gehen, (Nordic-)Walking oder das Training auf dem Fahrradergometer/Heimtrainer sein.

Die Trainingsdauer sollte nach Möglichkeit 30 Minuten betragen und 3 x/Woche, besser jedoch täglich, stattfinden.



Tipp: Einen Fahrradergometer / Heimtrainer haben Freunde oder Verwandte häufig im Keller stehen. Fragen Sie, ob Sie diesen zum Testen leihen können.



Philipp Schwarzer

ist Sporttherapeut DVGS und B.A. in Gesundheitsmanagement. Er ist Teamleiter der Therapie Kardiologie in der Klinik Höhenried und arbeitet seit vielen Jahren mit herzinsuffizienten Patienten in der kardiologischen Rehabilitation. Außerdem ist er für die Herz-LAG Bayern als Referent in Aus- und Fortbildung für Herzgruppen-Übungsleiter und im Bereich der Prävention und Gesundheitsbildung als Dozent tätig.

3 Richtig bewegen mit Herzschwäche



Wie intensiv das Training sein darf, bestimmen drei Parameter: Ihre Herzfrequenz (Puls), Ihre Atmung und Ihr Wohlbefinden.

Die Herzfrequenz sollte zum Beispiel mit Hilfe einer Pulsuhr gemessen und daraufhin die Trainingsintensität entsprechend gesteuert werden. Wie hoch Ihre Herzfrequenz sein darf bzw. soll, muss individuell bestimmt werden, dies erfahren Sie bei Ihrem Hausarzt oder Kardiologen.

Achten Sie beim Training auch auf Ihre Atmung und Ihr Wohlbefinden. Sie sollten sich nie bis zur Atemnot oder zum Unwohlsein belasten.

Muskeltraining – stärkt den Körper

Das Muskeltraining sollten Sie ca. 3 x/Woche durchführen. Sie können es entweder an Ihr Ausdauertraining anschließen oder auf einen Ihrer „freien Tage“ legen.

Sie haben die Wahl zwischen fünf verschiedenen Übungsreihen mit und ohne Hilfsmittel. Jede Übungsreihe besteht aus fünf bis sechs Übungen, durch welche die Hauptmuskelgruppen trainiert werden.

Jede Übung besteht aus zwei Durchgängen, zwischen den Durchgängen sollte eine ca. zweiminütige Pause erfolgen.

Gerade bei den Muskelübungen achten Sie bitte auf eine ruhige, kontrollierte und gleichmäßige Atmung.



Tipp: Vor Beginn des ersten Trainings empfehlen wir Ihnen, den Selbsttest durchzuführen, um so das für Sie passende Trainingsniveau zu ermitteln.

3 Richtig bewegen mit Herzschwäche

Beispiel für einen Wochenplan

Ausdauertraining
Langfristiges Ziel: mindestens 3 x/Woche, 30 Minuten unter Berücksichtigung von Puls, Atmung und Befinden.

Muskeltraining
3 x/Woche je 1 Übungsreihe. Achten Sie auf eine ruhige kontrollierte und gleichmäßige Atmung.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9:00 Uhr Übungsprogramm Stuhl					Frei
			11:00 Uhr Übungsprogramm Wasserflasche			
14:00 Uhr Ergometer					14:00 Uhr Übungsprogramm Theraband	
		18:00 Uhr Walking		18:00 Uhr Walking		

Selbsttest: „Soft“ oder „Medium“?

Dieser einfache Selbsttest hilft Ihnen dabei, Ihren derzeitigen Belastbarkeitsgrad zu ermitteln. Sie können sich bei jeder Übung dann in eine der beiden Kategorien „**Soft**“ oder „**Medium**“ einordnen.

Der Selbsttest zeigt Ihnen auch, ob Sie in den verschiedenen Muskelgruppen unterschiedlich belastbar sind. So kann der Test ergeben, dass beispielsweise Ihre Armmuskulatur belastbarer als Ihre Beinmuskulatur ist oder dass Ihre Ausdauer schlechter als Ihre Muskelkraft in Armen und Beinen ist.

Was mache ich mit dem Ergebnis?

Wir empfehlen, den Selbsttest in jedem Fall komplett durchzuführen. Für die Selbst-Einstufung gilt: Solange Sie nicht in allen Tests das Ergebnis „Medium“ erreichen, stufen Sie sich bitte für alle Übungen als „Soft“ ein. So können Sie sichergehen, dass Sie sich bei keiner der hier gezeigten

Übungsanregungen überfordern. Die „Soft“-Übungen sind in dieser Broschüre mit dem gelben Zeichen versehen, die „Medium“-Übungen mit dem orangefarbenen Zeichen. Entsprechend Ihres Selbsttest-Ergebnisses führen Sie dann also die für Sie passende Übungsvariante aus.

Nur einmal testen oder häufiger?

Der Selbsttest gibt Ihnen auch die Möglichkeit, festzustellen, ob sich etwas hinsichtlich Ihres Belastungsniveaus verändert, wenn Sie die Bewegungsanregungen aus dieser Broschüre regelmäßig durchführen. Führen Sie dazu den Selbsttest z. B. nach jeweils 3 Wochen täglichen Übens erneut durch und schreiben Sie Ihr persönliches Selbsttest-Ergebnis immer auf. Sie finden dazu am Ende des Selbsttests die Möglichkeit, Ihren Verlauf zu dokumentieren.

Und nun kann es losgehen! —>



Soft



Medium

Selbsttest

Beinkraft

Gerät
Stuhl

Dauer
30 Sekunden

Auswertung Beinkraft



Weniger als 5 x geschafft



5 x oder öfter geschafft

Mein Ergebnis:

.....



1



2



3

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und kreuzen Sie die Arme vor der Brust.

Zählen Sie, wie oft Sie in der Übungszeit von 30 Sekunden ohne Hilfe der Hände und Arme vollständig aufstehen und sich wieder setzen können.

Selbsttest

Armkraft

Gerät
**Stuhl und zwei mit Wasser
befüllte 0,5l Plastikflaschen**

Dauer
30 Sekunden

Auswertung Armkraft



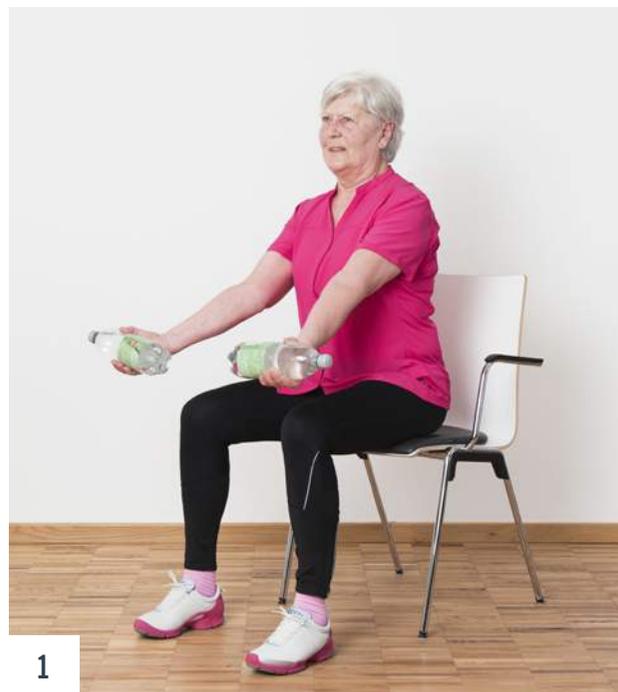
Weniger als 15 x geschafft



15 x oder öfter geschafft

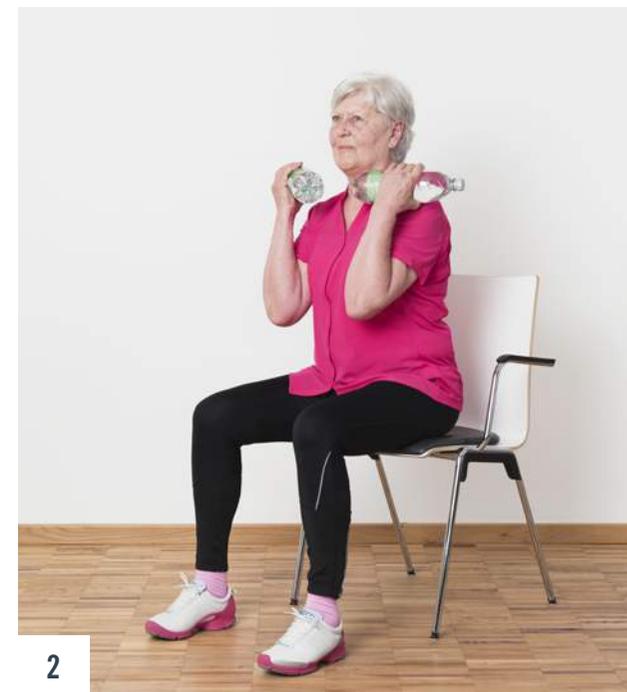
Mein Ergebnis:

.....



1

Setzen Sie sich mit möglichst geradem Rücken auf einen Stuhl und halten Sie die gefüllten Plastikflaschen jeweils in einer Hand. Ihre Arme sind gestreckt und die Handflächen zeigen nach oben.



2

Zählen Sie, wie oft Sie in der Übungszeit von 30 Sekunden die Plastikflaschen zu Ihrer Schulter und wieder in die Streckung zurückführen können.

Selbsttest

Ausdauerleistung

Dauer
30 Sekunden

Auswertung Ausdauerleistung



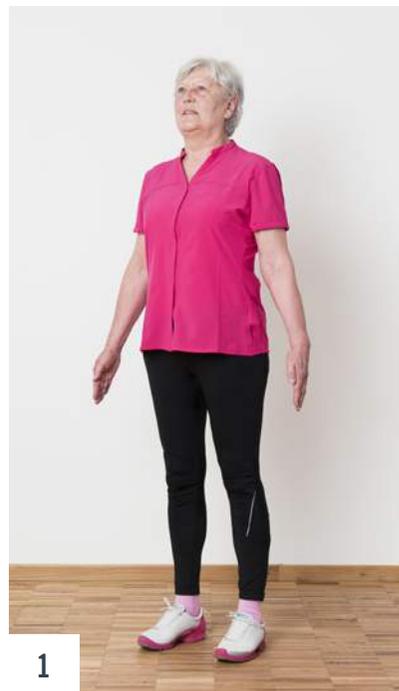
Weniger als 10x geschafft



10x oder öfter geschafft

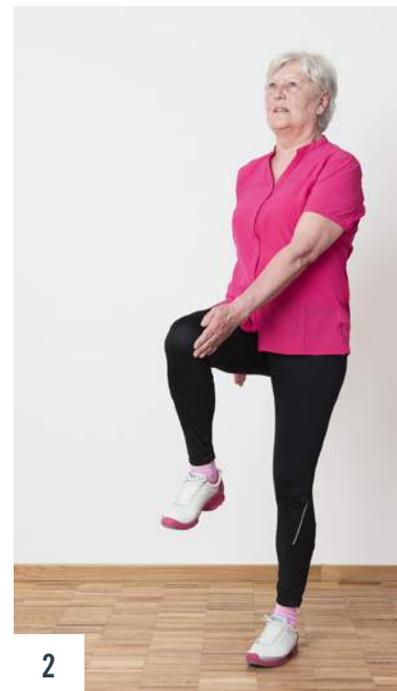
Mein Ergebnis:

.....

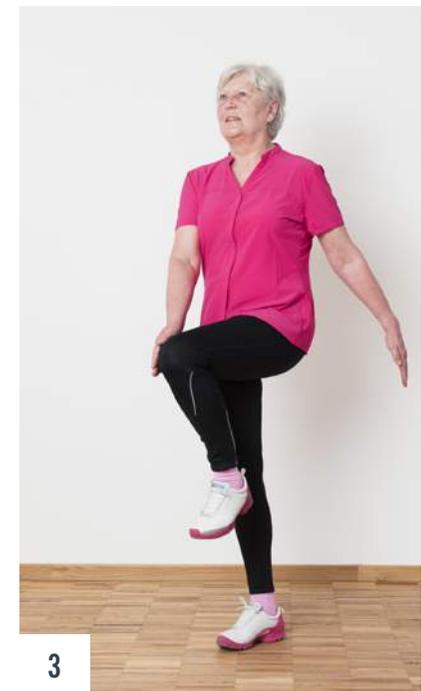


1

Stehen Sie gerade mit hüftbreiter Beinstellung.



2



3

Zählen Sie, wie oft Sie in der Übungszeit von 30 Sekunden abwechselnd das rechte und das linke Knie bis zur Hüfte heben und mit der jeweils gegenüberliegenden Hand die Innenseite des angehobenen Knies berühren können (rechtes Knie – linke Hand). Kopf, Schultern und Rücken bleiben dabei möglichst aufrecht. Jede Knieberührung ist ein Zählpunkt.



Selbsttest-Verlaufs-Dokumentation

Datum: Ergebnis Armkraft: Ergebnis Beinkraft: Ergebnis Ausdauerleistung:

Einstufung insgesamt: 😊 😞

Datum: Ergebnis Armkraft: Ergebnis Beinkraft: Ergebnis Ausdauerleistung:

Einstufung insgesamt: 😊 😞

Datum: Ergebnis Armkraft: Ergebnis Beinkraft: Ergebnis Ausdauerleistung:

Einstufung insgesamt: 😊 😞

Datum: Ergebnis Armkraft: Ergebnis Beinkraft: Ergebnis Ausdauerleistung:

Einstufung insgesamt: 😊 😞

Stuhl

Übung 1 / 6

Gerät
Stuhl mit Armlehnen

Schwerpunkt
Arme

Anzahl der Wiederholungen



4 x aufstehen und setzen,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.

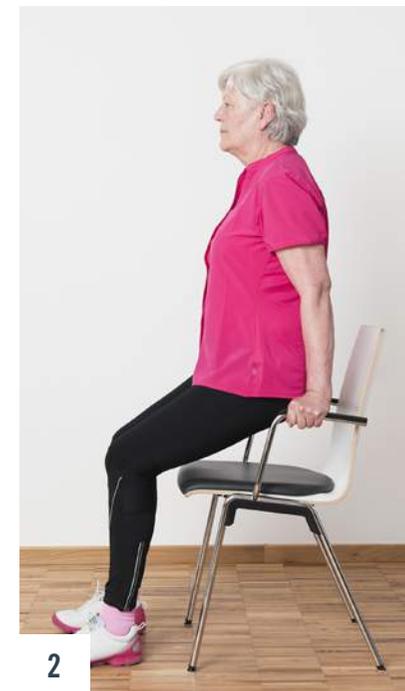


7 x aufstehen und setzen,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



Sollten Sie keinen Stuhl mit Armlehnen besitzen, finden Sie auf der nachfolgenden Seite eine alternative Übung.

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und fassen Sie mit den Händen die Mitte der Armlehnen.



Mit Hilfe der Arme (nicht aus den Beinen heraus!) drücken Sie sich nun vom Sitz in die Höhe und setzen sich wieder. Atmen Sie jeweils beim Hochdrücken aus und beim Hinsetzen ein.

Stuhl

Übung 1 / 6 a

Gerät
Stuhl

Schwerpunkt
Arme

Anzahl der Wiederholungen



10x vorwärts kreisen,
2 Min. Pause.
Dann 10x rückwärts kreisen.



20x vorwärts kreisen,
2 Min. Pause.
Dann 20x rückwärts kreisen.



Alternative Übung: Sollten Sie keinen Stuhl mit Armlehnen zur Verfügung haben, können Sie die einfache „Propeller-Übung“ für die Arme durchführen.

Setzen Sie sich dafür mit möglichst geradem Rücken auf den Stuhl. Strecken Sie im Sitzen die Arme seitlich aus und spannen Sie sie bis in die Fingerspitzen an.

1

Ziehen Sie dann mit den ausgestreckten Armen kleine Kreise. In der ersten Runde kreisen Sie die Arme nach vorne und in der 2. Runde nach hinten.

2

Stuhl

Übung 2/6

Gerät
Stuhl

Schwerpunkt
Oberkörper

Anzahl der Wiederholungen



5x Arme heben und senken,
2 Min. Pause.
Dies 2x wiederholen.



8x Arme heben und senken,
2 Min. Pause.
Dies 2x wiederholen.



1

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und legen Sie Ihre Handflächen aufeinander. Strecken Sie dabei die Arme nach schräg unten.



2

Mit dem Ausatmen führen Sie die Arme in einer ruhigen, gleichmäßigen Bewegung gestreckt nach oben bis in die Senkrechte. Mit dem Ausatmen senken Sie die Arme wieder gestreckt.



3

Stuhl

Übung 3/6

Gerät
Stuhl

Schwerpunkt
Oberkörper

Anzahl der Wiederholungen



5x strecken und wieder rund machen,
2 Min. Pause.
Dies 2x wiederholen.



8x strecken und wieder rund machen,
2 Min. Pause.
Dies 2x wiederholen.



1

Stellen Sie den Stuhl so, dass die Lehne zu Ihnen zeigt. Stellen Sie sich in eine leichte Schrittstellung und fassen Sie an die Oberkante der Lehne, ohne sich dort mit viel Gewicht abzustützen. Ihr Rücken ist dabei rund und Ihre Beine stehen in Schrittstellung.



2

Mit der nächsten Einatmung strecken Sie Ihren Rücken in eine gerade Position. Mit der Ausatmung gehen Sie wieder in die runde Rückenhaltung zurück.



1



2

„Medium“-Steigerung:
Sie können dies auch mit Abstützen auf der Sitzfläche des Stuhls statt auf der Lehne durchführen.

Stuhl

Übung 4/6

Gerät
Stuhl

Schwerpunkt
Beine

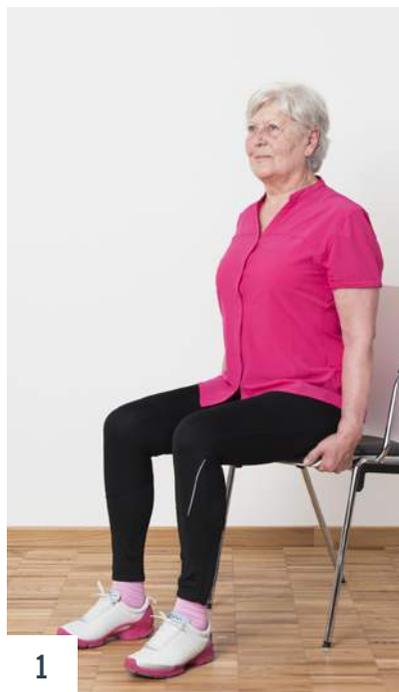
Anzahl der Wiederholungen



5x rechtes und 5x linkes Bein
heben und senken,
2 Min. Pause. Dies 1x wiederholen.



8x rechtes und 8x linkes Bein
heben und senken,
2 Min. Pause. Dies 1x wiederholen.



1

Setzen Sie sich aufrecht und mittig auf den Stuhl. Die Hände fassen dabei die vordere Kante der Sitzfläche, die Beine stehen im rechten Winkel und hüftbreit.



2

Mit dem Ausatmen heben Sie das rechte Knie ca. bis zur Oberkörpermitte an, der Fuß bleibt dabei angewinkelt.



3

Mit dem Einatmen senken Sie das Knie wieder. Dann führen Sie die gleiche Bewegung mit dem linken Bein aus.

Wichtig ist, dass Sie beim Sitzen immer aufrecht bleiben, auch wenn ein Bein angehoben ist.

Stuhl

Übung 5/6

Gerät
Stuhl

Schwerpunkt
Beine

Anzahl der Wiederholungen



4 x aufstehen und setzen,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



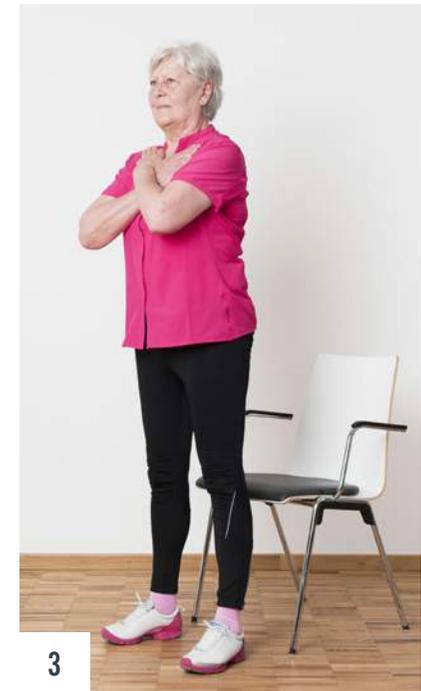
7 x aufstehen und setzen,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



Setzen Sie sich aufrecht und mittig auf den Stuhl. Ihre Arme sind vor der Brust gekreuzt.



Mit dem Ausatmen stehen Sie vom Stuhl auf, ohne die Hände und Arme zu Hilfe zu nehmen. Mit dem Einatmen setzen Sie sich wieder mittig auf den Stuhl.



Stuhl

Übung 6/6

Gerät
Stuhl

Schwerpunkt
**Zusammenspiel verschiedener
Muskelgruppen – Koordination**

Anzahl der Wiederholungen



5 x mit Armstreckung rechts und
5 x mit Armstreckung links,
2 Min. Pause. Dies 1 x wiederholen.



8 x mit Armstreckung rechts und
7 x mit Armstreckung links,
2 Min. Pause. Dies 1 x wiederholen.



1

Setzen Sie sich aufrecht und
mittig auf den Stuhl.



2

Mit dem Einatmen strecken Sie
gleichzeitig den rechten Arm
auf Schulterhöhe zur Seite, den
linken Arm nach oben und das
rechte Bein nach vorn. Mit dem
Ausatmen senken Sie die Arme
wieder und holen das Bein wie-
der heran.



3

Beim nächsten Einatmen stre-
cken Sie den linken Arm auf
Schulterhöhe nach rechts, den
rechten Arm nach oben und
das linke Bein nach vorn. Mit
dem Ausatmen senken Sie
auch hier wieder die Arme und
holen das Bein zu sich heran.

Handtuch

Übung 1 / 5

Gerät
Handtuch

Schwerpunkt
Beine

Anzahl der Wiederholungen



5 x Beine beugen und wieder strecken,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



5 x Beine beugen und wieder strecken,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



Legen Sie das Handtuch auf Ihre Handinnenflächen und halten Sie es auf Brusthöhe. Ihre Beine stehen hüftbreit auseinander. Achten Sie auf eine parallele Fußstellung.



Mit dem Ausatmen beugen Sie Ihre Knie leicht und führen dabei das Handtuch mit gestreckten Armen nach vorn. Mit dem Einatmen kommen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Handtuch

Übung 2/5

Gerät

Handtuch

Schwerpunkt

Beine

Anzahl der Wiederholungen



5x vor-rück-seit je Bein,
2 Min. Pause.

Dies 1x wiederholen.



8x vor-rück-seit je Bein,
2 Min. Pause.

Dies 1x wiederholen.



1



2



3



4

Stellen Sie Ihr rechtes Bein auf das zu einem Viereck zusammengesetzte Handtuch.

Bevor Sie beginnen, achten Sie darauf, dass Ihr Hauptgewicht auf dem rechten Fuß lastet. Schieben Sie nun mit Ihrem rechten Fuß das Handtuch in folgende Richtungen: vor (2) – zurück (3) – zur Mitte – links zur Seite (4) – zur Mitte. Insgesamt führen Sie diese Reihenfolge 5x hintereinander aus, danach wiederholen Sie das Ganze mit dem linken Bein.

Für mehr Standfestigkeit, können Sie sich dabei auch mit der linken Hand an einer Stuhllehne oder der Wand festhalten. Bitte führen Sie diese Übung auf glattem Boden (kein Teppich) aus.

Handtuch

Übung 3/5

Gerät
Handtuch

Schwerpunkt
Oberkörper

Anzahl der Wiederholungen



5 x rechts, 5 x links herum rotieren,
dabei das Handtuch locker halten,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



5 x rechts, 5 x links herum rotieren,
dabei das Handtuch gespannt halten,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



1



2



3

Fassen Sie das Handtuch an den beiden Enden und führen Sie es über Ihren Kopf.

Rotieren Sie dann mit dem Handtuch um Ihren Kopf. Zunächst rechts herum, dann links herum.

Für die Kategorie „Soft“:
Das Handtuch locker halten, so dass es etwas durchhängt.

Für die Kategorie „Medium“:
Das Handtuch spannen.

Handtuch

Übung 4/5

Gerät
Handtuch

Schwerpunkt
Arme

Anzahl der Wiederholungen



10x horizontale, diagonale und vertikale Hin- und Her-Bewegung mit dem Handtuch, 2 Min. Pause. Dies 1 x wiederholen.



20x horizontale, diagonale und vertikale Hin- und Her-Bewegung mit dem Handtuch, 2 Min. Pause. Dies 1 x wiederholen.



1



2



3



4

Fassen Sie mit den Händen die Enden des Handtuchs und führen Sie es hinter Ihren Rücken.

Führen Sie dann mit den Armen horizontale (1+2), diagonale (3+4) und vertikale Hin- und Her-Bewegungen durch, als würden Sie sich Ihren Rücken abtrocknen.

Handtuch

Übung 5/5

Gerät

Handtuch

Schwerpunkt

Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen – Koordination

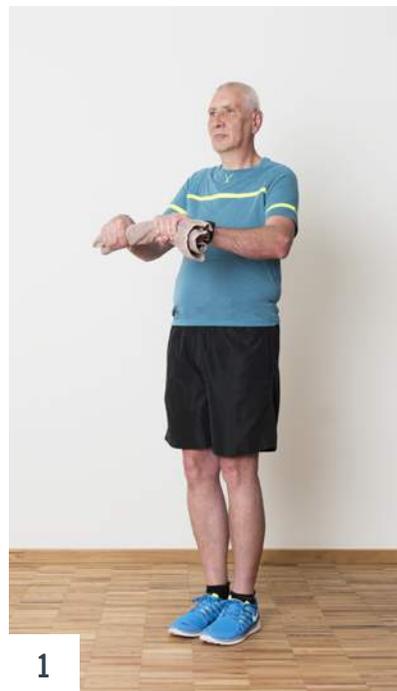
Anzahl der Wiederholungen



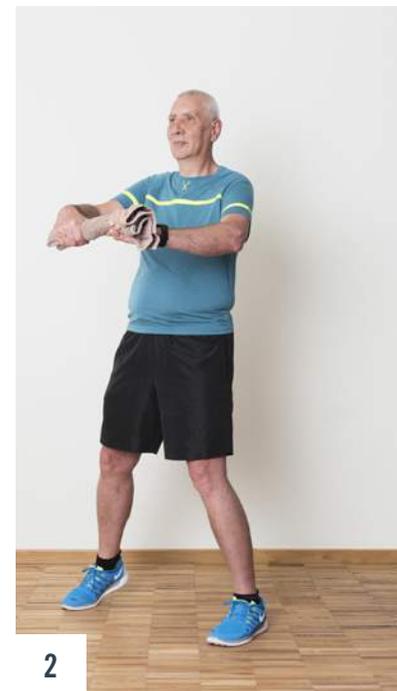
5x Seit-Tipp rechts und links,
2 Min. Pause.
Dies 1x wiederholen.



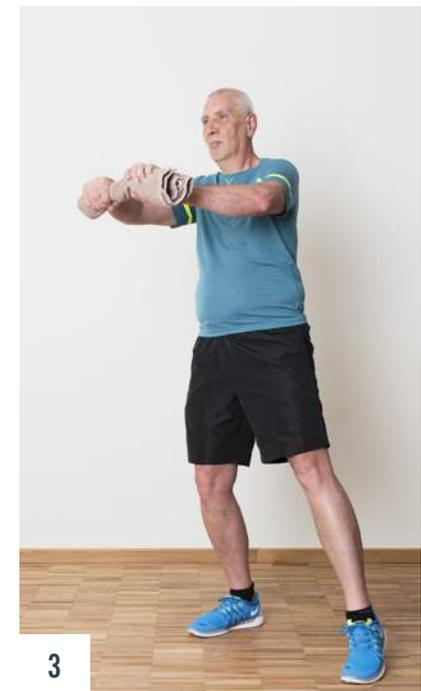
8x Seit-Tipp rechts und links,
2 Min. Pause.
Dies 1x wiederholen.



1



2



3

Halten Sie das zu einer kleinen Rolle gefaltete Handtuch mit Ihren Händen vor sich auf Brusthöhe. Führen Sie dann die nachfolgenden Bewegungen gleichzeitig aus.

Ihre Hände drehen sich ständig wechselnd gegengleich hin und her (rechte Hand dreht nach vorn, gleichzeitig die linke Hand nach hinten, dann umgekehrt; usw.). Die Beine tippen dazu wechselseitig jeweils nach außen zur Seite und kommen wieder zur Mitte zurück.

Theraband

Übung 1/5

Gerät
Theraband

Schwerpunkt
Beine

Anzahl der Wiederholungen



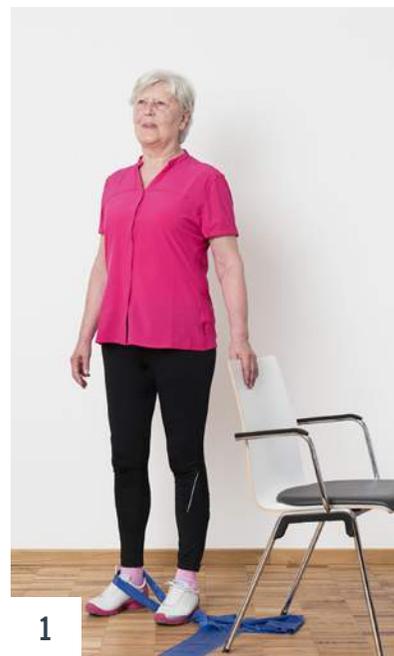
4 x Abspreizen je Bein,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



7 x Abspreizen je Bein,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



Das Theraband gibt es in verschiedenen Widerstandsstufen. Für die hier dargestellten Übungen empfehlen wir Ihnen die Stärken mittelstark oder stark.



Legen Sie das Band auf den Boden. Die Mitte des Bandes sollte nach rechts, die beiden Enden nach links zeigen. Stellen Sie nun Ihr linkes Bein auf das Band, sodass sich eine kurze „Schleufe“ ergibt. Durch diese stecken Sie ihr rechtes Bein. Die Mitte des Bandes befindet sich nun an Ihrem rechten Bein auf Höhe des Sprunggelenkes.



Spreizen Sie nun Ihr rechtes Bein seitlich ab. Eine kleine Bewegung genügt. **Achten Sie dabei auf eine aufrechte Haltung. Um das Gleichgewicht besser halten zu können, empfehlen wir Ihnen, einen Stuhl als Hilfsmittel zu nehmen.** Danach führen Sie dieselbe Übung gegengleich mit Ihrem linken Bein durch.

Theraband

Übung 2/5

Gerät
Theraband

Schwerpunkt
Oberer Rücken

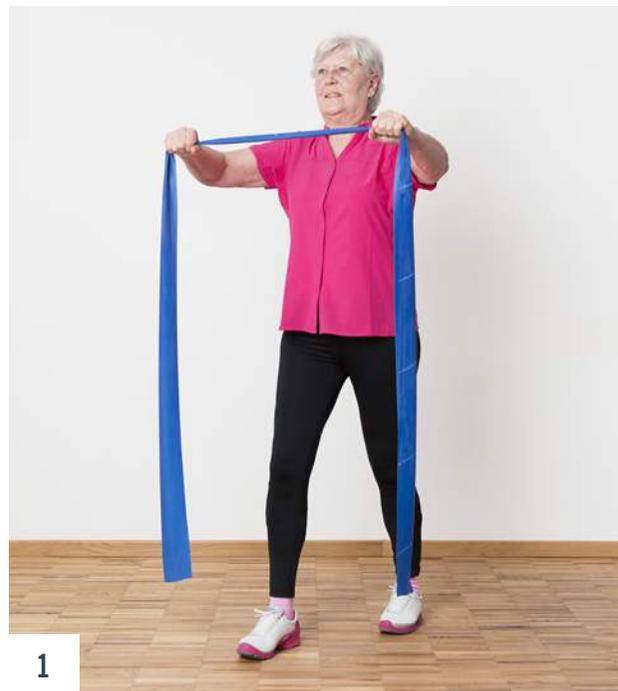
Anzahl der Wiederholungen



5 x das Band auseinander ziehen und zurückführen, 2 Min. Pause. Dies 1 x wiederholen.

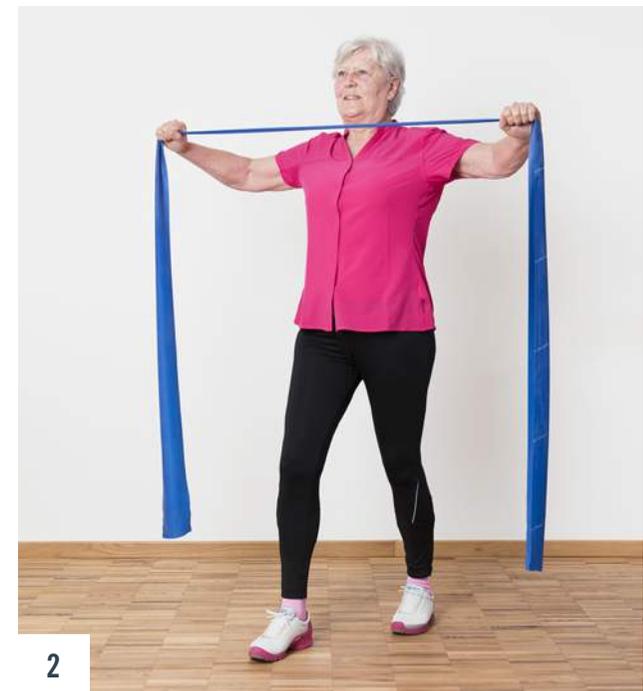


8 x das Band auseinander ziehen und zurückführen, 2 Min. Pause. Dies 1 x wiederholen.



1

Stellen Sie sich in eine „Schrittstellung“. Greifen Sie das Band schulterbreit mit leichter Spannung und halten es mit angewinkelten Armen auf Brusthöhe.



2

Mit dem Ausatmen ziehen Sie das Band auseinander ohne dass das Band Ihren Oberkörper berührt. **Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken.**

Theraband

Übung 3/5

Gerät
Theraband

Schwerpunkt
Oberarme

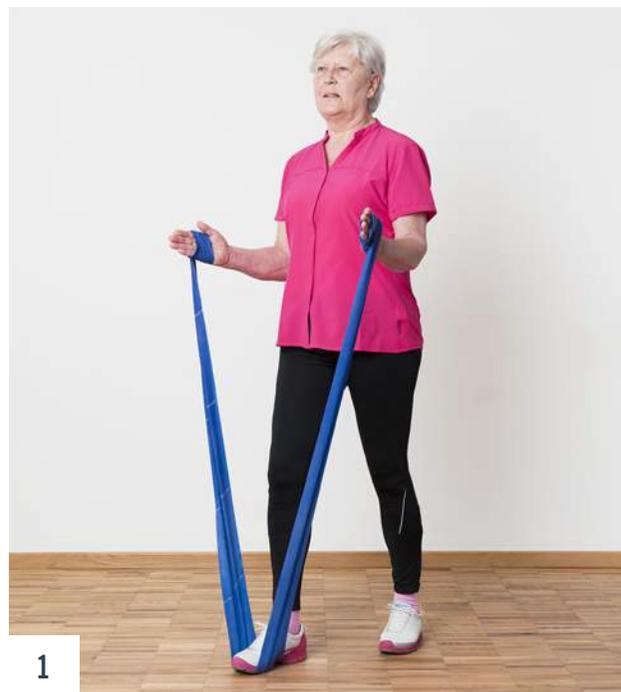
Anzahl der Wiederholungen



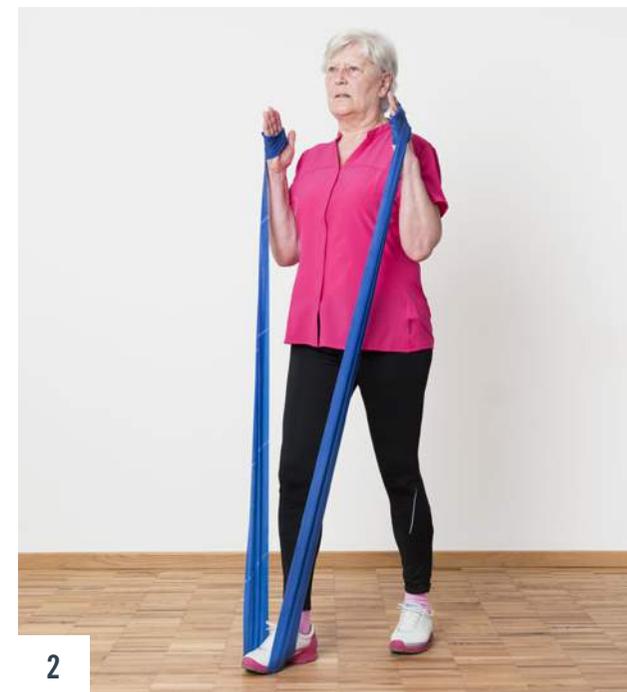
5 x die Hände zu den Schultern führen und wieder senken,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



8 x die Hände zu den Schultern führen und wieder senken,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



Stellen Sie sich in eine „Schrittstellung“. Der vordere Fuß fixiert die Mitte des Bandes am Boden. Greifen oder wickeln Sie das Band so, dass es leicht unter Spannung steht wenn Sie Ihre Hände auf Höhe des Bauchnabels halten. Ihre Ellenbogen halten Sie dicht am Körper.



Mit dem Ausatmen führen Sie nun Ihre Hände zu Ihren Schultern.

Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Ellenbogen dicht am Körper bleiben.

Theraband

Übung 4/5

Gerät

Theraband

Schwerpunkt

Schultern, Arme, oberer Rücken

Anzahl der Wiederholungen



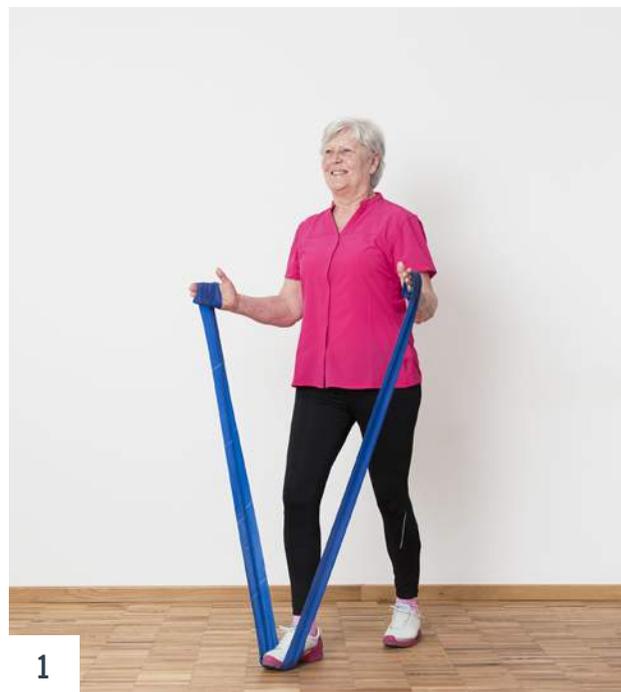
4x nach oben ziehen u. wieder senken,
2 Min. Pause.

Dies 1x wiederholen.

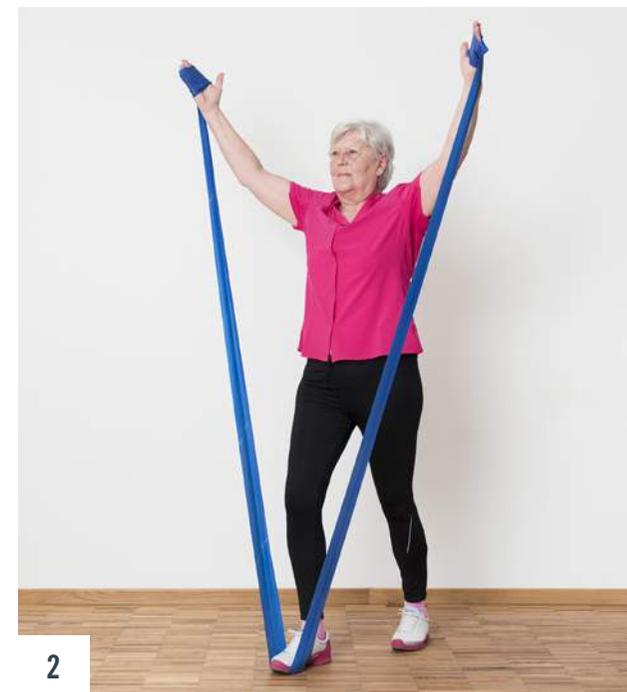


7x nach oben ziehen u. wieder senken,
2 Min. Pause.

Dies 1x wiederholen.



Stellen Sie sich in eine „Schrittstellung“. Der vordere Fuß fixiert die Mitte des Bandes am Boden. Greifen oder wickeln Sie das Band so, dass es leicht unter Spannung steht wenn Sie Ihre Hände auf Höhe des Bauchnabels halten.



Mit dem Ausatmen führen Sie nun die Hände nach oben, bis Ihre Arme ein „V“ bilden.

Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken.

Theraband

Übung 5/5

Gerät
Theraband

Schwerpunkt
**Wadenmuskulatur, Durchblutungs-
förderung – Gleichgewicht**

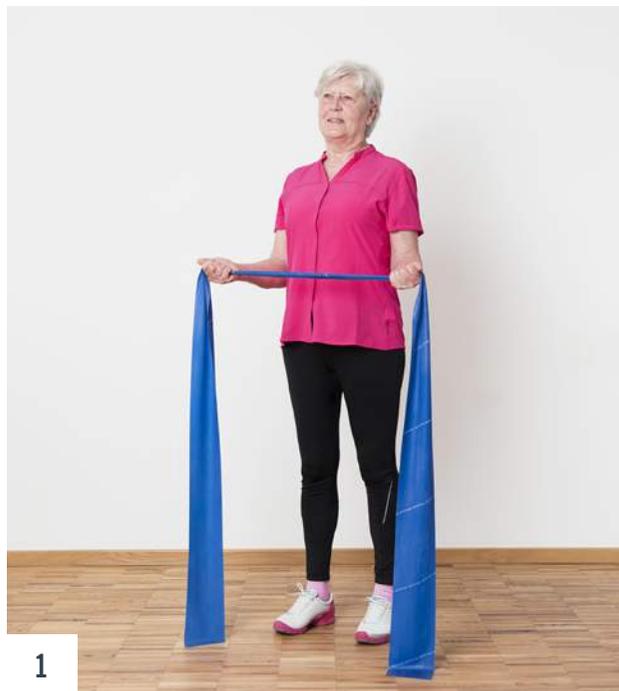
Anzahl der Wiederholungen



4 x auf und ab,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.

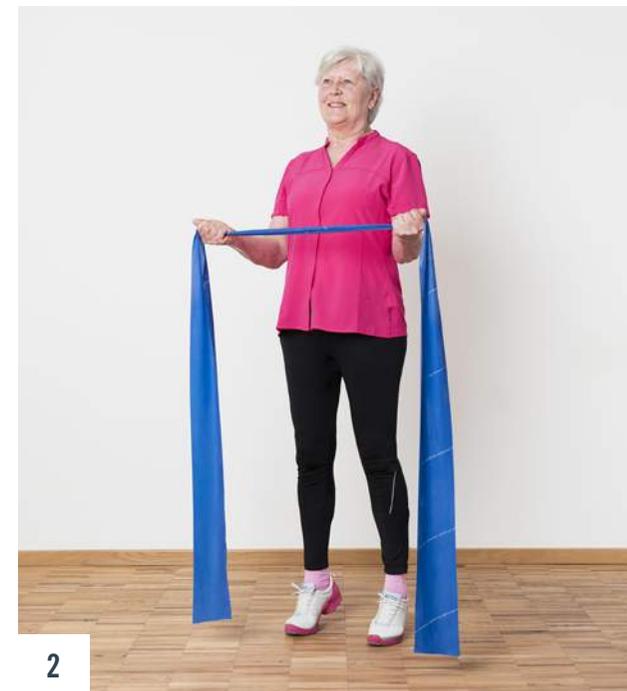


7 x auf und ab,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



1

Nehmen Sie einen schulterbreiten aufrechten Stand ein. Das Band halten Sie unter leichtem Zug auf Bauchnabelhöhe. Die Handflächen zeigen dabei nach oben, die Ellenbogen sind am Oberkörper angelegt.



2

Heben Sie Ihre Fersen langsam vom Boden ab ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Kehren Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Atmung und eine aufrechte Haltung ohne „Hohlkreuz“. Das Band verbleibt während der gesamten Übung unter leichter Spannung.

Türrahmen

Übung 1/5

Gerät
Türrahmen

Schwerpunkt
Beine

Anzahl der Wiederholungen



5 x hoch/tief,
2 Min. Pause.
Dies 2 x wiederholen.



8 x hoch/tief,
2 Min. Pause.
Dies 2 x wiederholen.



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Türrahmen und halten Sie sich mit den Händen am Türrahmen fest. Achten Sie auf eine gerade Haltung und leicht angespannte Beine.

Mit dem Ausatmen gehen Sie auf die Zehenspitzen hoch, mit dem Einatmen kommen Sie in die Ausgangsstellung zurück.

Türrahmen

Übung 2/5

Gerät
Türrahmen

Schwerpunkt
Beine

Anzahl der Wiederholungen



5x rechtes, 5x linkes Bein vor- und zurück schwingen, 2 Min. Pause.
Dies 1x wiederholen.



8x rechtes, 8x linkes Bein vor- und zurück schwingen, 2 Min. Pause.
Dies 1x wiederholen.



1



2



3

Stellen Sie sich frontal in den Türrahmen und halten Sie sich mit den Händen am Türrahmen fest. **Achten Sie dabei auf eine gerade Haltung.**

Schwingen Sie nun Ihr rechtes Bein aus der Hüfte heraus vor und zurück. Das Knie des Schwungbeins soll dabei weitgehend gestreckt bleiben. Danach führen Sie die gleiche Bewegung mit dem linken Bein aus.

Türrahmen

Übung 3/5

Gerät
Türrahmen

Schwerpunkt
Oberkörper

Anzahl der Wiederholungen



5x Arme vor/rück,
2 Min. Pause.
Dies 1x wiederholen.



8x Arme vor/rück,
2 Min. Pause.
Dies 1x wiederholen.



Stellen Sie sich mit dem Rücken an den Türrahmen. Ihre Beine stehen hüftbreit etwa in der Mitte der Tür. Ihre Arme halten Sie leicht angewinkelt auf Brusthöhe vor sich.



Mit dem Ausatmen ziehen Sie die Ellbogen waagrecht zurück, mit dem Einatmen bringen Sie die Arme wieder nach vorn in die Ausgangsposition.

Türrahmen

Übung 4/5

Gerät
Türrahmen

Schwerpunkt
Arme

Anzahl der Wiederholungen



4 x Arme beugen und strecken,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



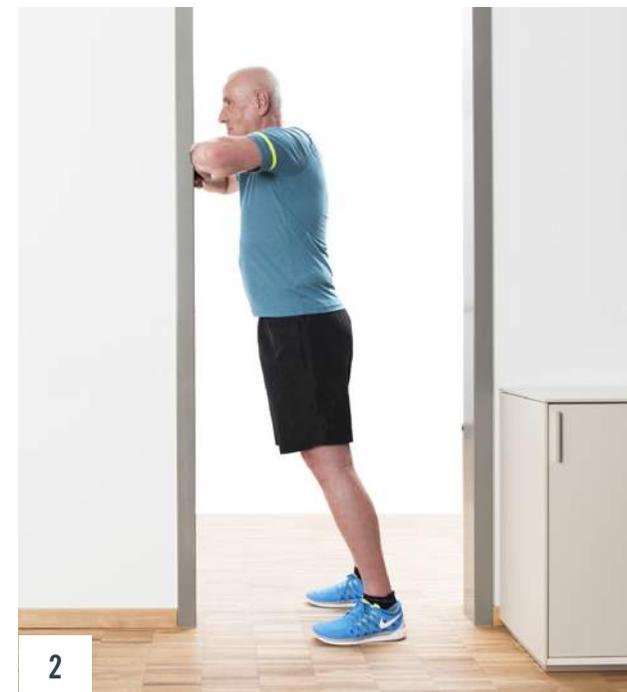
7 x Arme beugen und strecken,
2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



1

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Türrahmen und platzieren Sie Ihre Hände mit den Fingern zueinander am Türrahmen etwas über Brusthöhe. Ihre Beine stehen hüftbreit.

Achten Sie auf eine gerade Haltung und spannen Sie den Oberkörper an, Ihre Atmung soll jedoch weiterhin fließend sein.



2

Mit dem Ausatmen beugen Sie langsam die Arme. Dadurch bewegen Sie Ihren Körper in Richtung Türrahmen. Mit dem Einatmen strecken Sie die Arme wieder und kommen so in die Ausgangsstellung zurück.

Türrahmen

Übung 5/5

Gerät
Türrahmen

Schwerpunkt
**Zusammenspiel verschiedener
Muskelgruppen – Koordination**

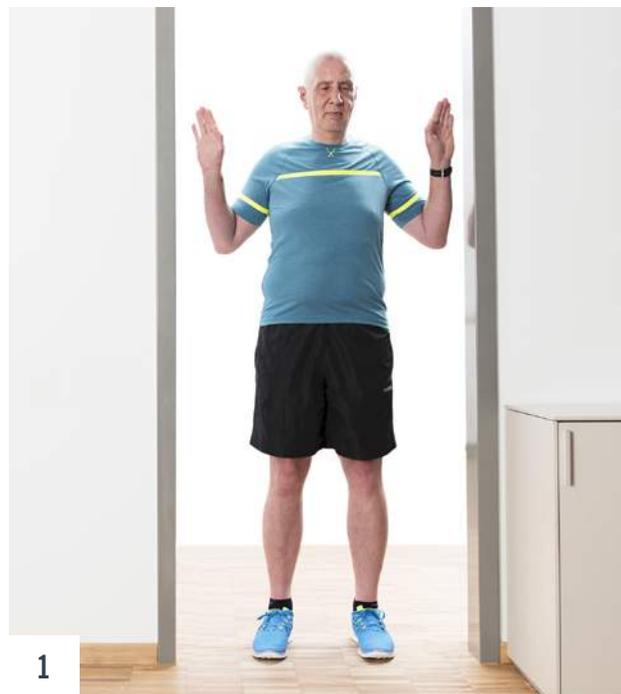
Anzahl der Wiederholungen



8 Atemzüge lang mit geschlossenen Augen ruhig stehen bleiben, 2 Min. Pause. Dies 1 x wiederholen.



8 Atemzüge lang mit geschlossenen Augen ruhig stehen bleiben, 2 Min. Pause. Dies 2 x wiederholen. Steigerungsformen siehe rechts.



Stellen Sie sich frontal in den Türrahmen. Ihre Arme nehmen Sie gebeugt jeweils seitlich hoch, ohne dass Ihre Hände den Türrahmen berühren. Ihre Beine stehen hüftbreit. Schließen Sie dann die Augen und atmen Sie ruhig weiter. Versuchen Sie, mit geschlossenen Augen ohne zu wanken stehen zu bleiben. Wenn Sie merken, dass Ihr Stand unsicher wird, öffnen Sie Ihre Augen und halten sich am Türrahmen fest. Wenn Sie wieder einen sicheren Stand gefunden haben, können Sie nochmals beginnen.



„Medium“-Steigerung 1:

Wenn Sie bei der vorherigen Übung einen sicheren Stand beibehalten konnten, können Sie in einem weiteren Durchgang diese Übung in hüftbreiter Schrittstellung durchführen.

„Medium“-Steigerung 2:

Sollte Ihr Stand dabei mit geschlossenen Augen immer noch sicher sein, können Sie einen weiteren Durchgang in Schrittstellung mit hintereinander positionierten Füßen versuchen.

Wasserflasche

Übung 1/5

Gerät

Gefüllte Wasserflasche

Schwerpunkt

Beine und Hüfte – Koordination

Anzahl der Wiederholungen



4 x je Seite den Flaschendeckel berühren, 2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



7 x je Seite den Flaschendeckel berühren, 2 Min. Pause.
Dies 1 x wiederholen.



So können Sie Ihre Trainingsintensität mit der Zeit zunehmend steigern: Beginnen Sie mit 0,5l Flaschen, steigern Sie dann auf 1l oder später 1,5l Flaschen.



Stellen Sie eine Wasserflasche vor sich auf den Boden und nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Wenn Sie sich bei dieser Übung unsicher sind, können Sie einen Stuhl zu Hilfe nehmen, an dessen Lehne Sie sich festhalten.



Berühren Sie nun mit der Fußsohle des linken Beines den Deckel der Flasche ohne diese umzuwerfen. Setzen Sie das Bein wieder ab und wiederholen sie die Übung mit dem rechten Bein.

Wasserflasche

Übung 2/5

Gerät
Gefüllte Wasserflasche

Schwerpunkt
Hüfte

Anzahl der Wiederholungen



5x überheben je Bein,
2 Min. Pause.
Dies 1x wiederholen.



8x überheben je Bein,
2 Min. Pause.
Dies 1x wiederholen.



Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl ohne sich dabei anzulehnen. Das linke Bein ist fest auf dem Boden aufgestellt, das rechte ist ausgestreckt. Die Wasserflasche stellen Sie vor sich auf den Boden auf Höhe Ihres rechten Fußes.



Bewegen Sie nun Ihren rechten Fuß über die Flasche und setzen Sie ihn auf der anderen Seite der Flasche mit der Ferse auf. Anschließend bewegen Sie den Fuß wieder zurück. Wiederholen Sie dies einige Male (Wiederholungszahl siehe links). Danach führen Sie dieselbe Übung gegengleich mit Ihrem linken Bein durch.



Achten Sie dabei stets auf eine gleichmäßige Atmung und eine aufrechte Haltung, Sie können sich mit Ihren Händen am Stuhl festhalten.

Wasserflasche

Übung 3/5

Gerät
Gefüllte Wasserflasche

Schwerpunkt
Arme

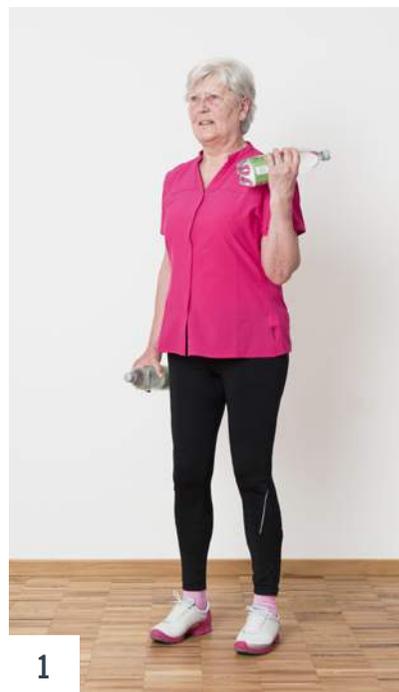
Anzahl der Wiederholungen



5x Armbeugen je Seite,
2 Min. Pause.
Dies 1x wiederholen.

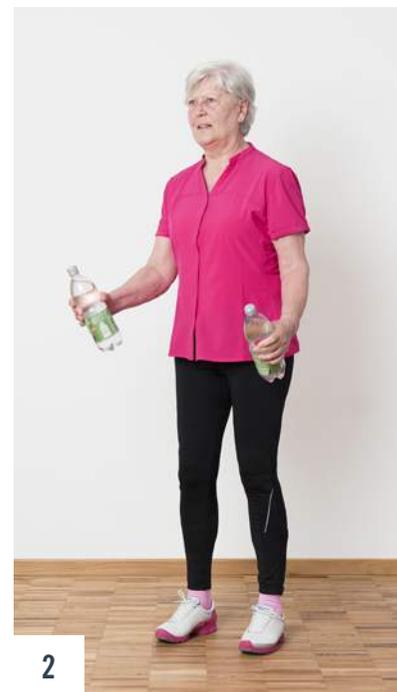


8x Armbeugen je Seite,
2 Min. Pause.
Dies 1x wiederholen.



1

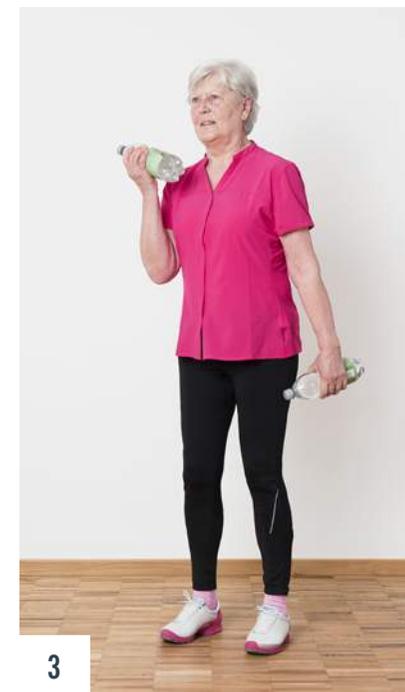
Nehmen Sie einen hüftbreiten aufrechten Stand mit leicht gebeugten Knien ein. Fixieren Sie beide Ellenbogen am Körper. Eine Flasche befindet sich auf Hüfthöhe, die andere auf Schulterhöhe.



2

Bewegen Sie nun die Flaschen von Hüfte zur Schulter und umgekehrt.

Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Atmung und darauf, dass Ihre Ellenbogen am Körper bleiben.



3

Wasserflasche

Übung 4/5

Gerät

Gefüllte Wasserflasche

Schwerpunkt

Arme, oberer Rücken

Anzahl der Wiederholungen



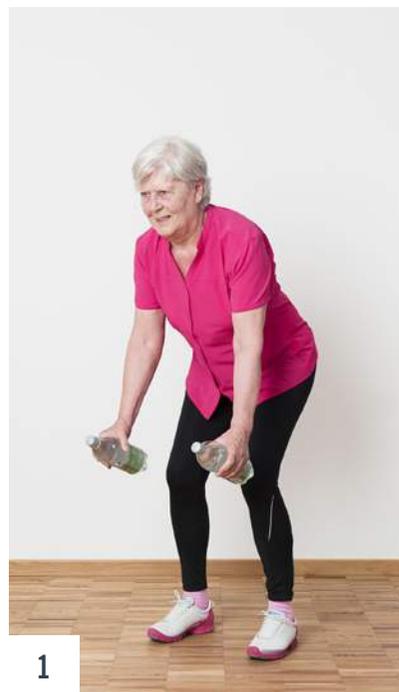
5x anziehen und zurückführen,
2 Min. Pause.

Dies 1x wiederholen.

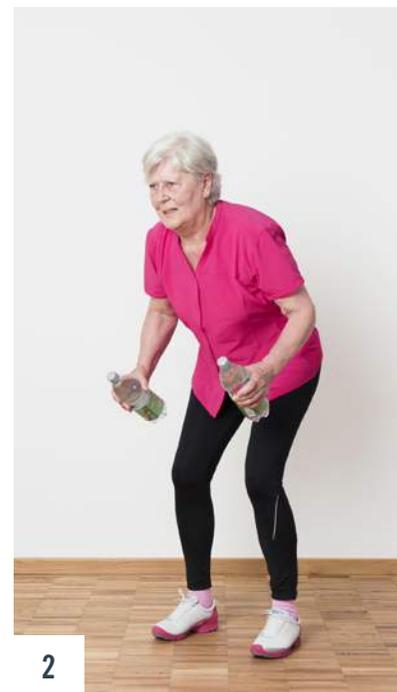


8x anziehen und zurückführen,
2 Min. Pause.

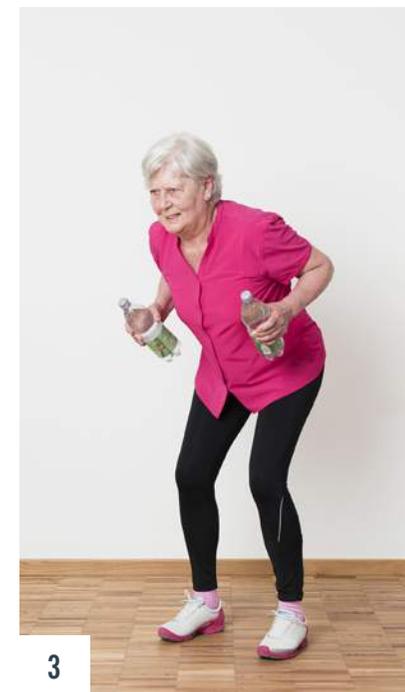
Dies 1x wiederholen.



Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein. Die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper ist, mit geradem Rücken, leicht nach vorne geneigt. Die gefüllten Wasserflaschen halten Sie mit gestreckten Armen auf Kniehöhe. Die Handflächen zeigen nach innen.



Mit dem Ausatmen ziehen Sie die Flaschen zu Ihren Achseln. Die Ellenbogen führen Sie dabei eng am Körper vorbei nach hinten.



Achten Sie darauf, Ihre Haltung nicht zu verändern und Ihre Schultern tief zu halten (Schultern nicht zu den Ohren ziehen).

Wasserflasche

Übung 5/5

Gerät

Gefüllte Wasserflasche

Schwerpunkt

Beine, Schultern

Anzahl der Wiederholungen



4 x runter und hoch,
2 Min. Pause.

Dies 1 x wiederholen.

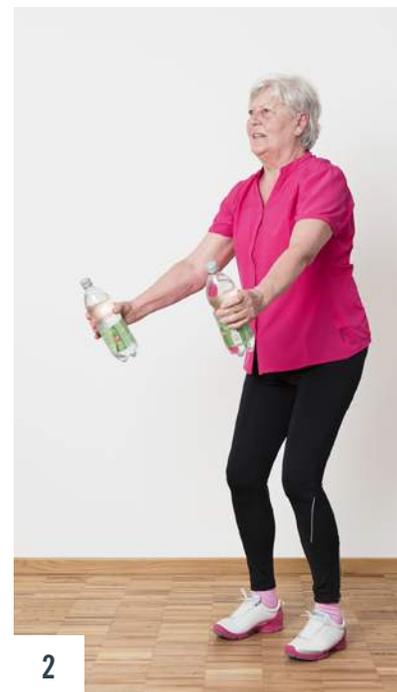


7 x runter und hoch,
2 Min. Pause.

Dies 1 x wiederholen.



Nehmen Sie eine schulterbreiten aufrechten Stand ein. Die beiden gefüllten Wasserflaschen halten Sie auf Hüfthöhe.



Mit dem Ausatmen bewegen Sie Ihr Gesäß nach hinten unten (als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen), die Wasserflaschen führen Sie mit gestreckten Armen gleichzeitig nach vorne oben bis auf Schulterhöhe.



Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Fußspitzen hinauszeigen, auf einen geraden Rücken und dass Ihre Schultern tief bleiben.

Viel Spaß beim Training!



Impressum



Herz-LAG Bayern

Höhenried 2

82347 Bernried am Starnberger See

E-Mail: mail@herzgruppen-lag-bayern.de

Tel.: 08158 – 903373

Fax: 08158 – 903375



Klinik Höhenried gGmbH

Rehabilitationszentrum am Starnberger See

82347 Bernried/Bayern

www.hoehenried.de



Novartis Pharma GmbH

Roonstraße 25

90429 Nürnberg

Haben Sie medizinische Fragen zu **Novartis-Produkten** oder Ihrer **Erkrankung**, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den **medizinischen Infoservice der Novartis Pharma**, gerne unter

Telefon: 0911 – 273 12 100*

Fax: 0911 – 273 12 160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Internet: www.infoservice.novartis.de

*Mo. – Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr