



# Krafttraining im Alltag





# Bewegung im Alltag

---

Ihr Rehaufenthalt neigt sich dem Ende zu, was jedoch nicht bedeuten sollte, dass Sie auch mit der sportlichen Bewegung aufhören. In verschiedenen Seminaren und Anwendungen haben Sie erfahren, wie wichtig **BEWEGUNG IM ALLTAG** ist und welche positiven Effekte bewirkt werden können. Deshalb sollten Sie ein körperliches Training und Bewegung auch zu Hause im Alltag integrieren.

Wählen Sie für sich eine Bewegungsform an der Sie **SPASS** haben. Dadurch ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Sie diese langfristig durchführen. Suchen Sie sich Unterstützer, falls Sie nicht jemand sind, der gerne alleine Sport treibt. Motivieren Sie den Ehepartner, Freunde oder Bekannte zum Sport treiben. In der Gruppe lässt es sich leichter trainieren. Auch wenn man mal keine Lust hat wird man durch das Gruppengefühl zum trainieren animiert.

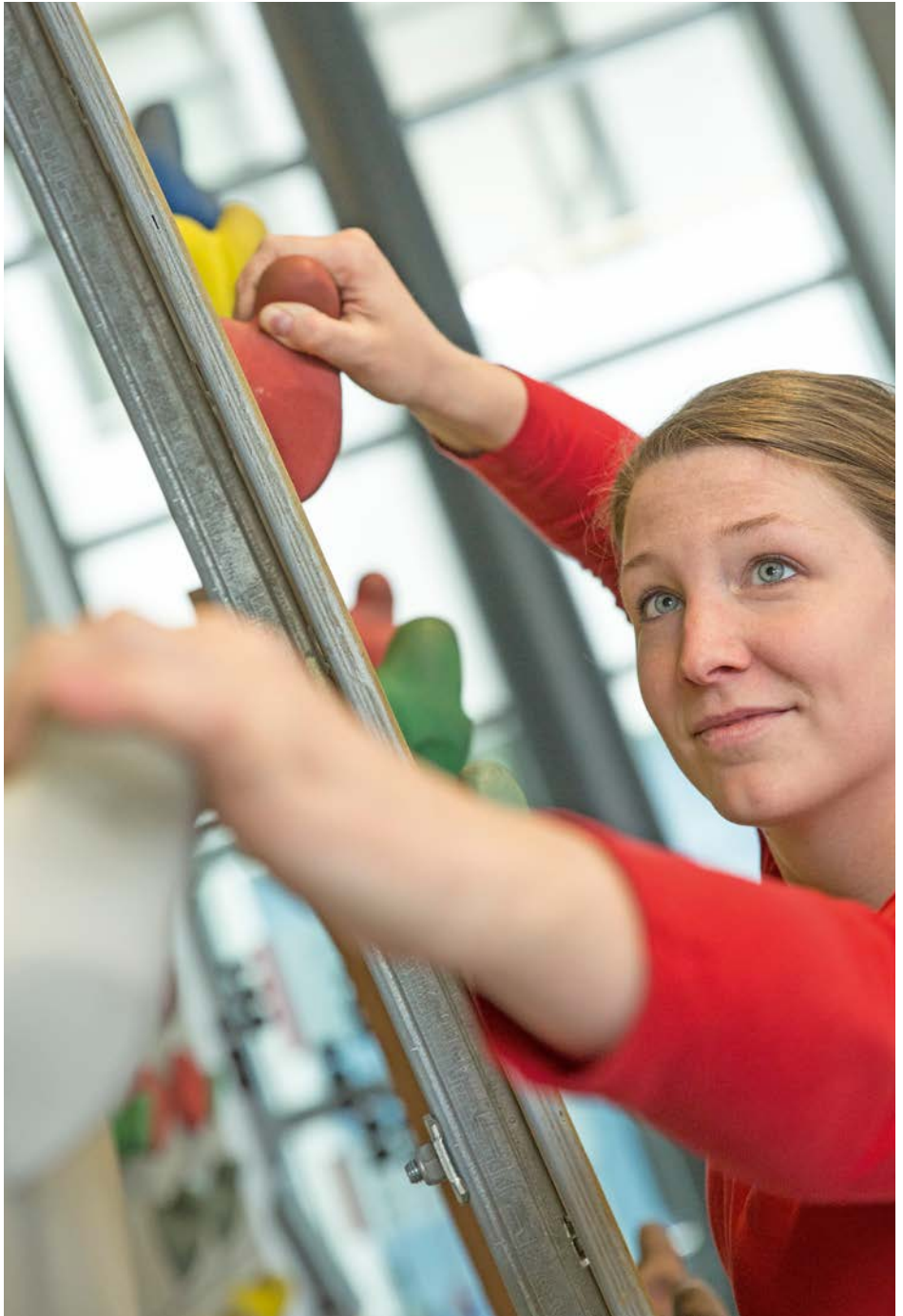
**LASSEN SIE IHRER FANTASIE FREIEN LAUF.** Sowohl für den Einzelsportler, als auch für Gruppensportler ist ein dosiertes Krafttraining eine mögliche Form des Trainings. Wie Sie während Ihres Aufent-

haltes erfahren haben, kommt es durch ein dosiertes Krafttraining zu einer Vielzahl von positiven körperlichen Adaptationen.

Auf den folgenden Seiten werden Ihnen mögliche Krafttrainingsübungen aufgezeigt, die sich mit einem **THERA-BAND** oder mit **ALLTAGSGEGENSTÄNDEN** durchführen lassen. Teilweise haben Sie die Übungen auch schon während Ihres Rehaaufenthaltes kennengelernt. Ebenfalls werden Ihnen Hinweise bezüglich der Übungsausführung, der Belastungssteuerung und allgemeine Hinweise gegeben. Sie sollten diese beachten, damit es nicht zur einer Fehl- oder Überbelastung kommt.



**DR. MED. JOCHEN MUKE**  
und Ihr kardiologisches  
Bewegungs-Therapie-Team  
der Fachklinik Bad Bentheim



# Steigern Sie Ihre Belastbarkeit

---

Neben dem Ausdauertraining und der Alltagsaktivität ist das Krafttraining für Sie von **BESONDERER BEDEUTUNG**. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass das Krafttraining viele positive Effekte auf die Lebensqualität und die körperliche Belastbarkeit hat. Effekte sind z.B.:

- Erhöhter Energieverbrauch während der Belastung
- Verbesserung des Kraftniveaus
- Entgegenwirken des krankheitsbedingten Muskelabbaus
- Zunahme an Muskelmasse und dadurch auch ein erhöhter Energieverbrauch in Ruhe
- Verbesserung der Bewegungsökonomie

- Verbesserung der Mobilität
- Ökonomisierung der Herzarbeit
- Senkung des Blutdrucks
- Erhöhung der Knochendichte

Als Herzpatient sollten Sie jedoch auf einige Sachen achten, denn nicht jede Form des Krafttrainings ist für Sie geeignet.

Vor Beginn eines Krafttrainings an Geräten sollte eine **ÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG** erfolgt sein. Dadurch wird gewährleistet, dass Sie die Grundvoraussetzungen für ein Gerätetraining erfüllen und mögliche Kontraindikationen ausgeschlossen sind.



Sowohl bei den Übungen zu Hause, als auch im Fitnessstudio sollten Sie aufgrund ihrer Erkrankung ein Kraftausdauertraining durchführen. Bei dieser Art des Trainings steigt der Blutdruck, im Vergleich zu anderen Trainingsformen, nur moderat an.

Dieses Skript beinhaltet größtenteils dynamische und nur geringfügig statische Bewegungen. Es dient ebenfalls dazu, dass die Blutdruckreaktion nicht zu stark ausfällt. Weiterhin können Sie die Übungen mit ihrer Atmung kombinieren, was ebenfalls Blutdruck schonend wirkt. Atmen Sie bei der Belastung aus und bei der Entspannung ein und vermeiden Sie eine Pressatmung.

Falls Sie ein Blutdruckmessgerät besitzen, dürfen Sie dies während des Trainings gerne einzelnd als Kontrolle einsetzen. Ihre ermittelte THF aus der Klinik sollten Sie höchstens geringfügig überschreiten. Sie dient gleichermaßen der Belastungskontrolle.

### **TRAINIEREN SIE KREATIV**

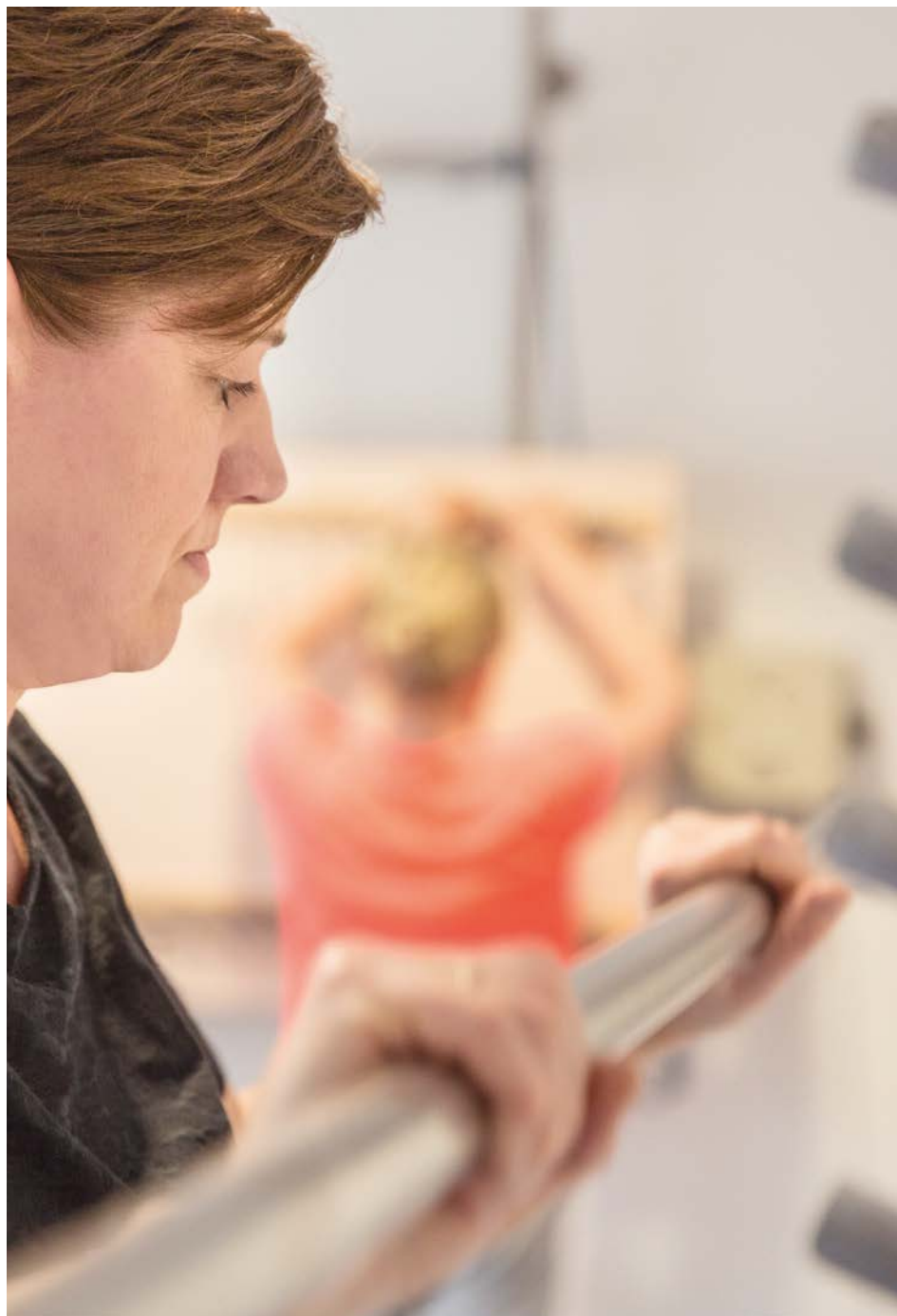
Neben den im Skript vorgestellten Übungen gibt es noch eine **VIELZAHL ANDERER MÖGLICHKEITEN**, wie sich Kraftübungen in den Alltag integrieren

lassen. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Sie können sich auch selber Gedanken machen, wie sich Alltagsgegenstände oder -bewegungen umfunktionieren lassen können.

Um Ihre Kreativität zu fördern und um einen Einblick zu bekommen, wie mögliche Übungen aussehen könnten, haben wir Ihnen verschiedene Internetseiten aufgelistet. Hier können Sie sich erkundigen und Ideen sammeln. Sie sollten bei den Kraftübungen jedoch darauf achten, dass die Übungen vorwiegend **DYNAMISCH** durchgeführt werden und es keine Halteübungen sind. Wieso und weshalb das wichtig ist wird auf den nächsten Seiten erklärt.

### **MÖGLICHE INTERNETSEITEN:**

- [www.aok-daily-fit.de](http://www.aok-daily-fit.de)
- [www.tk.de/tk/gesunder-ruecken/fit-am-pc/bewegung-arbeitsalltag/38916](http://www.tk.de/tk/gesunder-ruecken/fit-am-pc/bewegung-arbeitsalltag/38916)
- [www.tk.de/tk/gesunder-ruecken/fit-am-pc/uebungen-buero/38888](http://www.tk.de/tk/gesunder-ruecken/fit-am-pc/uebungen-buero/38888)
- [www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Speck-weg-im-Alltag,fitness246.html](http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Speck-weg-im-Alltag,fitness246.html)
- [www.ergotopia.de/blog/mehr-bewegung-am-arbeitsplatz](http://www.ergotopia.de/blog/mehr-bewegung-am-arbeitsplatz)



# Gesundheitsorientiertes Fitnessstudio

---

Neben Kraftübungen für zu Hause besteht auch die Möglichkeit, sich in einem **FITNESSSTUDIO** anzumelden.

Wie bei anderen Sachen im Leben auch, gibt es gute und schlechtere Fitnessstudios, sowohl was die Betreuung, den Preis, als auch die Ausstattung angeht. Hier sollten Sie sich vorab erkundigen, das Studio vor Ort besichtigen und ein **PROBETRaining** vereinbaren. So können Sie einen ersten Eindruck gewinnen und sehen, ob das Studio das richtige für Sie ist. Das billigste Studio muss nicht zwangsläufig das Inkompetenteste und das teuerste das Kompetenteste sein. Testen Sie es aus! Sie sollten jedoch auf einige Aspekte achten:

- Es sollte ein Therapeut vor Ort sein, der sich mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

auskennt. Dieser kann Ihnen individuell passende Übungen mit der richtigen Belastungsintensität zeigen und auch auf mögliche Komplikationen oder Komorbiditäten eingehen.

- Es sollte die Möglichkeit bestehen, sowohl ein Kraft- als auch ein Ausdauertraining zu betreiben. Beim Ausdauertraining muss auf die Herzfrequenz und den Blutdruck geachtet werden können.
- Sie sollten auf die Vertragsmodalitäten achten.

Eine weitere Hilfe für eine erfolgreiche Suche können Gütesiegel sein. Gesundheitsorientierte Fitnessstudios können mit dem Siegel „**PRAE-FIT**“ ausgezeichnet sein. Dieses Siegel wird vom TÜV Rheinland und der Arbeitsgemeinschaft der führenden Fitness- und Sportverbände





ausgestellt und spricht für einen gewissen Qualitätsstandard. So besitzen Trainer bestimmte Qualifikationen, die technische Ausstattung wurde überprüft, ebenso wie die Qualität und Sicherheit der Geräte und die Vertragsmodalitäten.

Zahlreiche Krankenkassen erkennen dieses Siegel an und bezuschussen teilweise angemeldete Sportler.

Der Deutsche Olympische Sportbund hat in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer das Qualitätssiegel „**SPORT PRO GESUNDHEIT**“ entwickelt. Damit

verpflichten sich Sportvereine, die hochwertige Qualität seiner präventiven, gesundheitsorientierten Bewegungs- und Sportprogramme nach gemeinsamen, verbindlichen Standards sicherzustellen.

Diese Hinweise können Ihnen möglicherweise bei der richtigen Auswahl eines passenden Studios helfen.

# Trainingsdurchführung

---

Vor dem ersten Training sollten Sie sich über **ORTHOPÄDISCHE PROBLEME** Gedanken machen. Falls Sie Beschwerden haben stellt sich die Frage, ob Sie Übungen für den geschädigten Bereich durchführen können, bzw. wie weit sie durchführbar wären.

**TRAINIEREN SIE IMMER IM SCHMERZ-FREIEN BEREICH!** Schmerzen sind ein Signal des Körpers, dass etwas nicht stimmt. Hören Sie auf ihn und klären Sie mögliche Beschwerden evtl. mit einem Arzt ab, falls diese längerfristig anhalten.

Damit ein Krafttraining positive Effekte bewirken kann, sollte es zwei bis drei Mal pro Woche durchgeführt werden. Im Verhältnis von Aufwand und Nutzen ist dies die ideale Trainingshäufigkeit. Trainieren Sie zu wenig wird es keine Verbesserung bringen. Aber auch zu häufiges Krafttraining ist kontraproduktiv.

Zu einem Krafttraining gehören ein **WARM-UP** und ein **COOL-DOWN**. Bereiten Sie den Körper auf die kommenden

Übungen vor und lassen Sie die Trainingseinheit ausklingen.

Die ersten Trainingseinheiten sollten zum Erlernen und Einüben der richtigen Bewegungsausführung und zur Wahrnehmungsschulung dienen. Die Übungen werden mit sehr geringer Belastung durchgeführt. Je schwerer die Belastung, desto schwerer ist es zu Beginn, die richtige Bewegungsausführung durchzuführen. Die Anzahl der Wiederholungen sollte zwischen **FÜNF UND ZEHN** liegen, bei **EINEM BIS DREI SÄTZEN**. Falls möglich können Sie sich idealerweise durch einen Spiegel korrigieren.

Nach dem Erlernen der richtigen Bewegungsausführung sollte der Widerstand und die Wiederholungsanzahl erhöht werden. Sie sollten den Widerstand so wählen, dass Sie 15 bis 20 Wiederholungen schaffen. Ein Durchgang pro Übung ist ausreichend. Die Bewegungsausführung ist langsam bis normal. Pro Training sollten zwischen **ACHT BIS ZEHN** Übungen durchgeführt werden.

Sie werden feststellen, dass sich ihr Kraftniveau verbessert. Durch das Training kommt es zu einem Muskelwachstum und zum anderen zu einer Verbesserung des Zusammenspiels der Muskeln.

Sobald die Übungen zu leicht werden, können Sie die Wiederholungszahl erhöhen, das Band enger fassen, eine andere Thera-Band-Farbe wählen oder einen zweiten Satz durchführen. Es sollte immer erst die Belastungszeit verlängert werden, bevor Sie den Widerstand erhöhen.

### **WÄHREND DES TRAININGS SOLLTEN WEITERE ASPEKTE BEACHTET WERDEN:**

- **Pressatmung durch korrekte Atemtechnik vermeiden**
- **Große Muskelgruppen vor kleineren trainieren**
- **auf die korrekte Übungsdurchführung achten (wenn möglich vor einem Spiegel)**
- **beim Auftreten von Warnzeichen/Schwächeanzeichen die Übung sofort beenden**

### **HINWEISE ZUR NUTZUNG EINES THERA-BANDES**

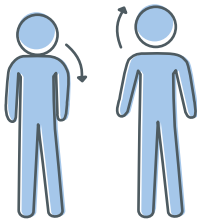
- Das Thera-Band sollte mindestens 1,50 m lang sein.
- Vermeiden Sie ruckartige, zurückschlagende Bewegungen.
- Das Thera-Band reagiert empfindlich auf scharfkantige Gegenstände, wie z. B. Ringe oder lange Fingernägel. Bei Löchern oder seitlichen Einrissen kann das Band während der Übung reißen
- Das Band bleibt griffig und hat eine längere Lebensdauer, wenn es ab und zu mit Babypuder eingestäubt wird.
- Das Band sollte nicht mehrfach um die Hand- oder Fußgelenke gewickelt werden. Es könnten Druckstellen oder Blutzirkulationsstörungen entstehen.
- Es gibt verschiedene Zugstärken bei den Bändern. Von leicht bis schwer gibt es folgende Stärken: Beige, Rot, Grün, Blau, Schwarz, Silber, Gold.
- Je enger das Thera-Band gefasst wird, desto stärker wird der Widerstand.

# Aufwärmen und mobilisieren

---

Zu Beginn eines Trainings sollte ein kurzes **AUFWÄRMEN UND MOBILISATIONS-TRAINING** stattfinden. Hierdurch werden die Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke, sowie das Herz-Kreislaufsystem auf die bevorstehende Belastung vorbereitet. Mögliche körperliche Fehlhaltungen und Dysfunktionen können ebenfalls schon positiv beeinflusst werden.

## MOBILITÄTSTRAINING



### AUFRICHTEN

**ZIEL:** Mobilisation der Brustwirbelsäule

- Arme hängen lassen, Handrücken zeigen nach vorne, leichtes einsinken der Brust
- Arme aufdrehen, Handinnenseiten zeigen nach vorne, Brustkorb und Brustwirbelsäule werden aufgerichtet

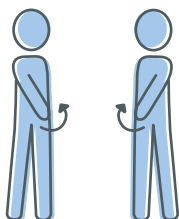
Ein Aufwärmen kann z. B. durch ein kurzes Ergometer- oder Gehtraining stattfinden. Nach dem Aufwärmen folgen Mobilisationsübungen. Diese werden auf den nächsten Seiten bildlich dargestellt und erläutert. Sie sollten pro Training ca. fünf Übungen mit 10 bis 12 Wiederholungen durchführen.



### HWS-ROTATION

**ZIEL:** Beweglichkeit der Halswirbelsäule

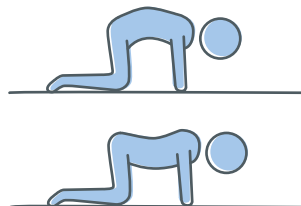
- Aufrechter Stand, Rücken gerade, Kopf wird von der rechten bis zur linken Seite gedreht, ohne dass sich der Oberkörper mit dreht



### BWS-ROTATION

**ZIEL:** Beweglichkeit der Brustwirbelsäule

- Aufrechter Stand, Blickrichtung geradeaus, Oberkörper nach links und rechts drehen Oberkörper nur so weit drehen, dass sich das Becken nicht mit dreht

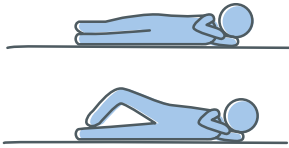


### KATZENBUCKEL UND PFERDERÜCKEN

**ZIEL:** Mobilisation Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule

- Ausgangsstellung Vierfüßlerstand, Hände sind unter den Schultern
- Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule, Blick zum Boden
- Brustwirbelsäule „nach oben ziehen“
- Anschließend Wechsel in ein Hohlkreuz im Lendenwirbelsäulen-Bereich

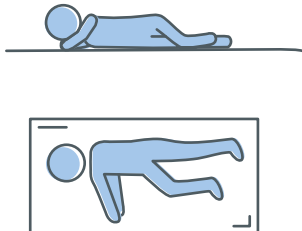
## MOBILITÄTSTRAINING



## MUSCHEL

**ZIEL:** Beweglichkeit der Hüft-Außenrotatoren

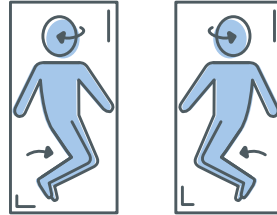
- Seitlage, Rücken gerade und Knie leicht angewinkelt
- Im oberen Bein wird in der Hüfte eine
- Außenrotation durchgeführt
- Hüfte bleibt stabil und dreht nicht mit



## ISG-MOBILISATION

**ZIEL:** Mobilisation des Iliosakralgelenks

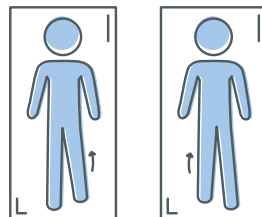
- Seitlage, Rücken gerade, unteres Bein gerade gestreckt, Arme sind auf Schulterhöhe übereinander liegend gestreckt, das Knie des oberen Beines liegt auf einem Gymnastikball, Hüfte und Knie haben jeweils einen 90° Winkel
- Oberer Arm, obere Hüfte und oberes Bein werden nach vorne geschoben und kehren in die Ausgangslage zurück



## BEINE KIPPEN

**ZIEL:** Beweglichkeit der Hüfte

- Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme auf Schulterhöhe ausgestreckt, Hände mit der Außenfläche auf den Boden legen
- Beine zu einer Seite kippen, Kopf in die entgegengesetzte Richtung drehen
- Beine zur anderen Seite kippen, den Kopf dabei ebenfalls drehen



## BEINE ZIEHEN

**ZIEL:** Mobilisation des Beckens

- Rückenlage, Beine gestreckt
- Becken wird im Wechsel links und rechts runter bzw. hoch geschoben





## Kräfte sammeln

---

Nach dem Aufwärmen und der Mobilisation folgt das **KRAFTTRAINING**. Auf den vorherigen Seiten haben Sie schon Informationen zum Krafttraining und der Trainingssteuerung erhalten, so dass hierauf nicht weiter darauf eingegangen werden soll.

Auf den folgenden Seiten werden exemplarisch einige Übungen aufgezeigt. Darüber hinaus können Sie auch weitere Übungen einbauen oder sich von einem Trainer zeigen lassen. Sie sollten pro Trainingseinheit um die zehn Übungen durchführen.



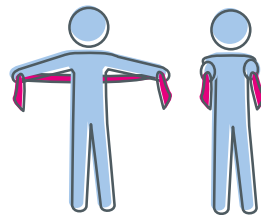
## KRAFTÜBUNGEN



### KNIEBEUGE

**BEANSPRUCHTE BEREICHE:** Gesäß, vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur, unterer Rücken

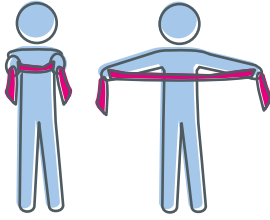
- Schulterbreiter, aufrechter Stand, Füße sind parallel zueinander
- Gesäß nach hinten schieben und absenken, „als wenn man sich hinsetzen möchte“, Gewicht auf den Fersen
- Wichtig: Rücken gerade lassen, Knie werden nicht über die Zehenspitzen hinausgeschoben, keine Innen- oder Außenrotation in den Knien, keine Kippbewegung im Becken
- Kopf bleibt aufrecht in Verlängerung der Wirbelsäule
- Hände können als Stabilisation nach oben geführt werden



### BUTTERFLY

**BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:** großer Brustmuskel, Armstrecker

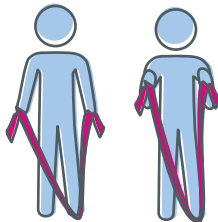
- Aufrechter Stand, Thera-Band auf Brusthöhe auf dem Rücken, Arme seitlich gestreckt, jedoch kleiner Winkel im Ellenbogengelenk
- Arme vor der Brust zusammenbringen



## BUTTERFLY REVERSE

**BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:** obere Rückenmuskulatur, Schultern

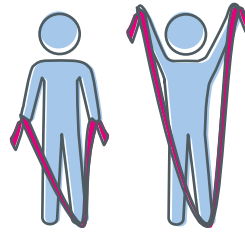
- Aufrechter Stand, Rücken gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Arme auf Schulterhöhe vor dem Körper ausgestreckt und mit kleinem Winkel im Ellenbogengelenk
- Band wird auf Körperhöhe auseinandergezogen
- Schultern werden aktiv unten gehalten



## BIZEPS CURLS

**BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:** Armbeuger

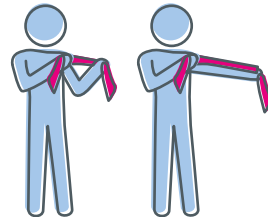
- Schrittstellung, Rücken gerade, Band mittig unter dem vorderen Fuß, Arme hängend
- Arme werden gebeugt, Ellenbogen bleiben eng am Körper



## SCHULTERN HEBEN

**BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:** Schultern

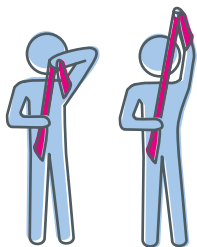
- Schrittstellung, Rücken gerade, Band mittig unter dem vorderen Fuß, Arme hängend
- Arme werden seitlich nach oben geführt, dabei kleiner Winkel im Ellenbogen



## TRIZEPS DRÜCKEN

**BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:** Armstrecker

- Aufrechter Stand, ein Arm wird diagonal auf die andere Schulter gelegt und hält das Thera-Band
- beanspruchter Arm wird auf Schulterhöhe gehalten und im Ellenbogen gebeugt
- aus der Beugung in die Streckung gehen und wieder zurück



## TRIZEPS STRECKEN

### BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Armstrecker

- Aufrechter Stand, ein Arm gebeugt auf dem unteren Rücken, der andere Arm angewinkelt auf dem oberen Rücken
- Der Arm auf dem oberen Rücken wird hinter dem Kopf gestreckt

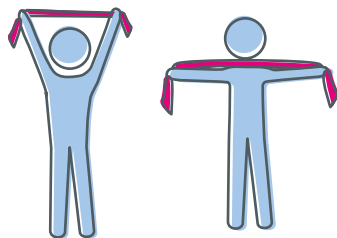


## BEINABDUKTION

### BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Beinabduktoren

- Thera-Band mitteln, ein Fuß steht auf beiden Bändern, der andere Fuß ist in der Schlinge
- Das Bein in der Schlinge wird zur Seite abduziert, dabei wird der Körper gerade gehalten und keine Ausweichbewegung in die andere Richtung durchgeführt
- Tipp: an einem festen Gegenstand festhalten

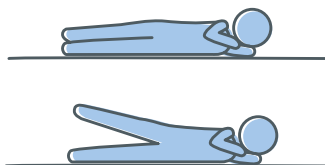


## ZIEHEN

### BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

oberer Rücken

- Aufrechte Haltung, Hals in Verlängerung der Wirbelsäule, die Arme sind Richtung Kopf gestreckt
- Arme werden seitlich bis auf Schulterhöhe nach unten gezogen, kleiner Winkel im Ellenbogen

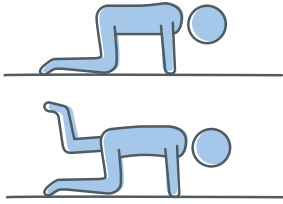


## BEINABDUKTION IM LIEGEN

### BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Beinabduktoren

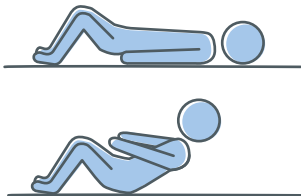
- Auf der Seite liegend, Körper gerade, Arme können als Kopfunterlage genutzt werden, sonst eventuell ein Kissen
- Oberes Bein wird abduziert, Abduktion erfolgt in der Körperebene, kein ausweichen nach vorne oder hinten



## KICK BACKS

**BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:** Gesäß, hintere Oberschenkelmuskulatur

- Vierfüßlerstand, Hände unter den Ellenbogen
- Ein Bein nach hinten/oben führen, Winkel im Knie
- Bewegung nur so weit, dass das Becken noch stabil bleibt
- Bein wieder in die Ausgangsstellung zurückführen

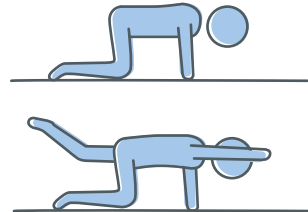


## CRUNCHES

**BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:** gerade Bauchmuskulatur

- Rückenlage auf dem Boden, Beine sind aufgestellt, so dass die ganze Fußsohle Kontakt mit dem Boden hat, Hände sind neben dem Körper abgelegt

- Oberkörper kommt langsam hoch, Hände werden Richtung Knie geführt, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule
- Oberkörper wird nur leicht angehoben



## DIAGONALES HEBEN

**BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:** Rumpfmuskulatur

- Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Arm und Bein diagonal anheben, Hohlkreuz und Beckendrehung vermeiden, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule





# Bleiben Sie am Ball

---

Anhand des Skriptes haben Sie einige Informationen bezüglich eines Krafttrainings erhalten. **JETZT LIEGT ES AN IHNEN, DEN IN DER REHA BEGONNENEN WEG FORTZUFÜHREN.** Sie sind selbst dafür verantwortlich. Fügen Sie die sportliche Bewegung als einen festen Bestandteil Ihrem Leben hinzu. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Auf diesem Wege wünschen wir Ihnen für die Zukunft alles Gute und bleiben Sie mit viel Motivation „am Ball“.

Weitere Informationen im Internet:

**[WWW.TRAININGSTHERAPIE-ZENTRUM.DE](http://WWW.TRAININGSTHERAPIE-ZENTRUM.DE)**

**[WWW.BENTHEIMER-MINERALTHERME.DE](http://WWW.BENTHEIMER-MINERALTHERME.DE)**

Wir wünschen Ihnen ein gutes Langzeitergebnis und ein gesundes und aktives Leben mit Ihrer neu gewonnenen Kraft!

**IHR KARDIOLOGISCHES  
BEWEGUNGSTHERAPIE-TEAM  
DER FACHKLINIK BAD BENTHEIM**

Viele weitere Informationen und eine Menge  
Wissenswertes über die Fachklinik Bad Bentheim  
finden Sie unter **WWW.FK-BENTHEIM.DE**



Schwerpunktzentrum  
**OSTEOLOGIE**

## **FACHKLINIK BAD BENTHEIM**

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH

Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72

info@fk-bentheim.de · www.fk-bentheim.de

